



**Slowfashion:**  
Zwei Herangehens-  
weisen  
Seiten 20-24

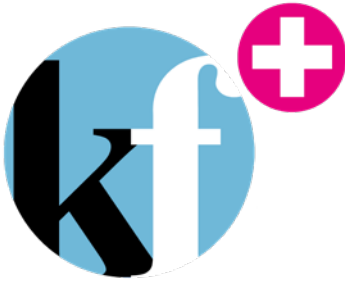
## Seniors@Work

Hier spielt das Alter keine Rolle **Seite 26**

## Das Freudenfest

So feiert man auf der Welt Weihnachten **Seite 32**

## Vorstand



**Babette Sigg, Präsidentin**  
Konsumentenrechte



**Muriel Brinkroff**  
Gesundheitswesen & Digitalisierung



**Delia Scullo**  
Sozialpolitik



**Liliane Legrand**  
Gesundheitswesen



**Susanne Staub**  
Landwirtschaft



**Carmela Crippa**  
Umwelt & Recycling

## Fachbeirat

**Heinz Beer**, Nachhaltigkeit

**Beat Blumer**, Hotellerie, Gastronomie

**Gregor Dürrenberger**, Strom, Mobilfunk

**Felix Frey**, Energie

**Ursula Gross**, Recht

**Ivo Gut**, Mehrwertsteuer

**Lahor Jakrlin**, Medien, Werbung

**Margrit Kessler**, Gesundheitswesen

**Urs Klemm**, Lebensmittel

**Tanja Kocher**, Kommunikation

**Blanca Ramer**, Energie, Mobilität

**Petra Rohner**, e-Commerce, Direktverkauf

**Pascal Rudin**, Kinder- und Jugendrecht

**Felix Schneuwly**, Krankenkassen

## Politischer Beirat

**Monika Rügger**

Nationalrätin SVP, Kt. Obwalden

**Anna Giacometti**

Nationalrätin FDP, Kt. Graubünden

## Ombudsstellen

**Rolf Büttiker**, Fleisch

**Iwan Bischof**, Textilpflege

**Noëmi Schöni**, E-Commerce

**Matthias Haari**, Tankstelle GAV

**Matthias Haari**, Läderach Schokolade

## Geschäftsstelle

**Carl-Philipp Frank**, Kommunikation

**Matthias Haari**, Leitung Rechtsberatung

**Albin Puthenpurackal**, Rechtberater

**Babette Sigg**, geschäftsführende Präsidentin

**Barbara Streit**, Leitung Administration

**Beda Stadler**, Gesundheitswesen

**Peter Sutterlüti**, Post, Service Public

**Ursula Trüeb**, Lebensmittelsicherheit

**Stephan Wehrle**, öffentlicher Verkehr

**Gabriela Winkler**, Energie

**Paul Zwiker**, Codex Alimentarius

**Events**  
**Seite 04**

**Diabetes und Digitalisierung**  
**Seite 06**

**Epigenetik**  
**Seite 08**

**Generika-App**  
**Seite 11**

**Kinderzmorgen**  
**Seite 12**

**EU und Bilaterale**  
**Seite 14**

**Versorgungssicherheit**  
**Seite 16**

**Eqoi E-Zigaretten**  
**Seite 18**

**Slowfashion**  
**Seite 20**

**Slowfashion – Andrea Hinnen**  
**Seite 22**

**Konsumhelden**  
**Seite 24**

**Senioren**  
**Seite 26**

**Sorten für morgen – Gentechnologie**  
**Seite 28**

**Grüner Teppich**  
**Seite 30**

**Weihnachtsgans**  
**Seite 32**

**Recycling PET**  
**Seite 34**

**SENS**  
**Seite 36**

**Innovation Awards**  
**Seite 38**

**SBB-Nachtzüge**  
**Seite 40**

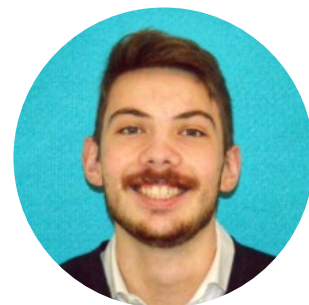
**Babettes Schlusswort**  
**Seite 43**

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Wenn Sie dieses Heft in Händen halten, dürfte die Fussball-WM 2022 in Katar bereits in den Finalrunden oder gar bereits vorbei sein. Wie ich diese Zeilen tippe, hat die katarische Mannschaft gerade im Eröffnungsspiel erniedrigend gegen Kolumbien mit 2:0 verloren. Die Performance der Nationalelf war beileibe nicht auf WM-Niveau – genau so wie die Fans, von denen nach der Halbzeit noch gut die Hälfte im Stadion war. Dann sind da natürlich noch die beim Bau der Stadien verstorbenen Gastarbeiter, das Bierverbot, die Menschenrechtsverletzungen. Kurzum: eine Shitshow. Es liegt nun an uns als Konsumenten, zu entscheiden, ob wir uns an dieser Shitshow beteiligen möchten.

Wir wollen hier niemandem vorschreiben, was man schauen soll und was nicht; am Schluss muss jeder mit sich selbst im Klaren sein. Es schadet aber nie, einmal über die eigenen Handlungen zu reflektieren. Soll ich jetzt wirklich die diesjährige Edition des WM-Fussballs kaufen? Brauche ich echt noch ein Fantrikot? Da gibt es sicher nachhaltigere Alternativen, mit denen man dann auch nicht indirekt autokratische Regimes im Nahen Osten unterstützt. Einfach mal so als Denkanstoss.

So, genug des Klagens. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen des Hefts und schon einmal im Voraus schöne Weihnachten!



---

**Carl-Philipp Frank**



**St. Gallen, OLMA 2022:** die wichtigste Messe um Landwirtschaft und Ernährung wird traditionell vom Bundespräsidenten eröffnet. Hier strahlt **BR Ignazio Cassis**, unser «Presidente del cuore», mit der kf-Präsidentin um die Wette. (Foto Michael Huwiler; foto-huwi.ch)



**Basel: Bayer meets Beyeler:** Der Netzwerkevent, an welchem das kf mit **Susanne Staub, Babette Sigg und Delia Sciallo** (Vorstandsmitglieder) vertreten war. Tolles Referat von **Matthias Horx**, dem Zukunftsforscher. (Foto: Matthias Mangold)



**Berlin; Soirée chocolat:** eine Einladung, die unsere Präsidentin ihrem Amt als «Schoggipräsidentin» verdankte und die sie nur zu gerne annahm: beim Schweizer Botschafter in Berlin, **Paul Seger** (r.). Aber zuerst gab's ein Grusswort von



**Babette Sigg**, die den staunenden Gästen gern erklärte, was ein «Schoggijob» sei. Ebenfalls anwesend war der deutsche Wirtschaftsminister, **Cem Özdemir**, der den Abend zusammen mit seiner Tochter genoss. (Foto zVg)



**Türkei, Schwarzmeerküste:** Babette Sigg als amtierende Präsidentin der Schweiz. Stiftung für Schoggiwirtschaft an einem Augenschein während der Haselnussern-

te in der Türkei gegen Kinderarbeit. Hier während des Austausches der international zusammengesetzten Gruppe in Samsun an der Schwarzmeerküste (neben Sigg gut erkennbar: **Beat Vonlanthen**, Präsident Chocosuisse/Biscosuisse und Urs Furrer, Geschäftsführer), und mit dem Präsidenten der International Labour Organization ILO, **Numan Özcan**. (Foto zVg, Özcan)



**Luzern, CSS-Theatergala:** Meist gibt's ein Opernereignis; dieses Jahr die «Dancing Voices». Hier strahlt unsere Präsidentin mit dem Geschäftsleiter der Caritas Luzern, Daniel Furrer, sowie auch mit kf-Vorstandsmitglied **Carmela Crippa**, **CSS-CEO Philomena Colatrella** und **altNR Lucrezia Meier-Schatz** (v.l.). Danke, Philomena, für den traumhaften Abend! (Foto: Bruno Gisi, Luzern)

## Ciao, Doris ...



Es war abzusehen, wenn das kf es auch nicht wahrhaben wollte: die Rücktrittsankündigung aus dem Nationalrat von Doris Fiala hat natürlich auch für das kf Konsequenzen. Betrübt musste unsere Präsidentin zur Kenntnis nehmen, dass die rührige und sehr aktive Nationalrätin auch den kf-Beirat verlassen wird.

Vor über vier Jahren hat sich Doris Fiala spontan dazu bereit erklärt, dem kf-Beirat als FDP-Vertreterin beizutreten. Da brauchte es kein langes Hin-und-Her, kein «das mues i mir noch überlege», kein «da chönnt ja jede cho!» und schon gar kein «das hani no nie g'macht». Typisch Doris, die Macherin; Doris, die Zupackerin. Nicht lange fackeln; zugreifen und mitmachen! Und immer bereit, auch andere zu loben.

Auch wenn sie im Mittelpunkt steht (also immer), lässt sie anderen ebenfalls Platz auf dem Podium.

Viel zu selten konnten wir uns austauschen. Während der Sessionen im Bundeshaus, in der Wandelhalle, ist sie stets präsent... aber immer am Telefon. Oder vor einem Mikrofon. Oder vor einer Kamera. Wir versicherten uns stets, «uns jetzt dann auf einen Kafi zu treffen, gell!», aber dieses «Animal politique» ist schwer, sehr schwer zu erreichen! Wir zweifeln nicht daran, dass diese aktive Politikerin auch nach ihrer Zeit im Nationalrat weiterhin auf dem öffentlichen Parkett herumwirbelt. Wir wünschen ihr alles Gute und sagen: danke, Doris ... und vielleicht klappt es ja jetzt mit einem Kafi!

## Willkommen beim Konsumentenforum, Anna Giacometti!



Nach dem Ausscheiden von NR Doris Fiala aus dem politischen Beirat des Schweiz. Konsumentenforums kf blieb dieser Platz nicht lange unbesetzt. Spontan, während der Herbstsession, sozusagen zwischen Tür und Angel oder besser gesagt: zwischen Parlamentssaal und Wandelhalle, begeisterte sich NR Anna Giacometti, FDP, für die Aufgabe. Wir freuen uns ausserordentlich darüber!

Anna Giacometti ist weit über die Kantonsgrenzen bekannt; sie wurde es als Gemeindepäsidentin von Bregaglia/Bondo, als die Naturgewalt über das Bündner Dorf in Form eines Bergsturzes hereinbrach. Zusammen mit NR Monika Rüeegg, SVP, bildet sie unser «Duo in Bundeshaus»; und wir sind überzeugt, dass uns eine fruchtbare Zusammenarbeit bevorsteht!

## Willkommen beim Konsumentenforum, Stephan Wehrle!



Er begleitet uns schon viele Jahre, war und ist dem Konsumentenforum stets gewogen und setzte sich in der Konzernleitung, Abteilung Personenverkehr, immer für unsere Anliegen ein: einen solchen Mann lässt man auch nach seiner Pensionierung (wohlgemerkt: ein Fuss klemmt immer noch bei den SBB fest) nicht einfach gehen. Finden wir.

Und so freut es uns riesig, dass wir Stephan Wehrle, Corporate Communications Consultant und ehemaliger Leiter der SBB-Medienstelle, als Fachbeirat öffentlicher Verkehr gewinnen konnten! Seinen Einstand macht er auch gleich mit einem Artikel über seine Herzensangelegenheit: Nachtzüge! Sie finden ihn auf Seite 41.

# Digitalisierung nützt Menschen mit Diabetes



Digitalisierung ist einer der Eckpfeiler der bundesrätlichen Gesundheitsstrategie; das Thema ist in der Politik angekommen, aber an konkreten Ansätzen fehlt es noch. Das haben einzelne Parlamentarierinnen und Parlamentarier erkannt und engagieren sich. Das digitale Diabetesdossier ist ein gutes Beispiel, wie eine Umsetzung konkret realisiert werden kann. Diabetikerinnen und Diabetiker wie auch deren Patientenorganisation äussern sich bereits sehr positiv über diesen Fortschritt.

In der Schweiz leben knapp eine halbe Million Menschen mit einer Diagnose des Diabetes Mellitus, Tendenz steigend. Älter werdende Menschen sind stärker von der Krankheit betroffen, zudem gehen Fachleute davon aus, dass es eine hohe Zahl an nicht diagnostizierten Fällen gibt. Diabetes Mellitus ist eine chronische Erkrankung, sie ist also nicht heilbar. Für betroffene Menschen bedeutet dies, dass sie für den Rest ihres Lebens mit der Krankheit leben und umgehen müssen.

Dank den Errungenschaften der Medizin, Pharma-Branche und besonders auch der MedTech-Industrie können Betroffene heute ein weitgehend normales Leben führen. Es gibt eine Reihe wirkungsvoller Therapiemassnahmen, deren Ziel es ist, den Blutzuckerspiegel zu steuern, um ihn möglichst in einer bestimmten Bandbreite zu halten. Dabei bildet das Insulin nur die intensivste Form der möglichen Therapien. Vor einer Insulintherapie leisten ein gesunder Lebensstil mit guter Ernährung und genügend körperliche Aktivität einen entscheidenden Beitrag zur Prävention von Folgeerkrankungen. Ein andauernd hoher Blutzuckerwert führt zu Folgeerkrankungen wie Schäden an Augen, Nieren und Nerven sowie Gefässerkrankungen an Herz, Gehirn und Beinen. Um Beeinträchtigungen des Gesundheitszustandes möglichst zu vermeiden, messen Menschen mit Diabetes regelmässig ihren Blutzucker, lassen sich dreimal jährlich medizinisch untersuchen und unterziehen sich einmal pro Jahr einer Augenkontrolle. So zumindest empfiehlt es die Richtlinie der Schwei-

zerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie, kurz SGED, vor.

Die Realität sieht ganz anders aus, das weiss auch Sven von Ow, Präsident der Diabetesgesellschaft Schaffhausen aus eigener Erfahrung. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass nur rund die Hälfte der Kontrollen von Betroffenen richtlinienkonform erfolgen. Die Gründe für die Unterversorgung sind bekannt. Aktuell wären in der Schweiz mehr als eine Millionen Konsultationen erforderlich, um die Richtlinie für eine gute Diabetesversorgung erfüllen zu können. Um diese Versorgungsleistung zu erbringen, braucht es theoretisch mehr als einhundert hausärztliche Vollzeitstellen. Parallel sind zudem rund 380 Vollzeitstellen an medizinischem Fachpersonal erforderlich, um den sogenannten Standard of Care zu erreichen. Diese Ressourcen sind schlicht nicht vorhanden, wie von Ow ausführt. Kommt dazu, dass laut der FMH bereits im Jahr 2025 rund 5'000 weitere ärztliche Vollzeitstellen fehlen werden.

Das sind schlechte Nachrichten für Diabetiker, wie von Ow meint, und er weiss, wovon er spricht, denn er ist selber ein Typ-1-Diabetiker. Darum setzt Sven von Ow auf Digitalisierung und lanciert kurzerhand ein Diabetes-Leistungszentrum für seinen Kanton. Hausärzte im Kanton Schaffhausen, welche den grössten Teil der gut 4'000 Betroffenen versorgen, überweisen ihre Patientinnen und Patienten für die regelmässigen Kontrollen an das Leistungszentrum der regionalen Diabetesgesellschaft und entlasten so ihre Praxen, ohne eine Qualitätseinbussse hinnehmen zu müssen. Dank dieses zeitgemässen Angebots stehen den Betroffenen an zentraler Lage qualifizierte Diabetesfachleute für die erforderlichen Konsultationen zur Verfügung. Das ist bequem und schnell, besser als auf einen Termin in überfüllten Praxen zu warten, wie Sven von Ow meint.

Die Befunde aus den Konsultationen werden im digitalen Diabetesdossier [www.diabetes-dossier.ch](http://www.diabetes-dossier.ch) dokumentiert, und sie stehen den Hausärzten sowie natür-

lich den Patienten digital zur Verfügung. Menschen mit Diabetes sind sich den Umgang mit digitalen Sensoren und Messgeräten gewohnt und profitieren bereits stark von der Digitalisierung. Ihre Geräte und selbst die Insulinpumpen liefern laufend wertvolle Informationen zu aktuellen Werten und übertragen diese auch direkt auf ihre Mobiltelefone. Zukünftig verfügen Betroffene mit dem Diabetesdossier über ihre komplette Diabetes-Dokumentation und könne diese nicht nur teilen, sondern für ein telemedizinisches Monitoring zum Beispiel durch Apotheken oder wo möglich die Spitex einsetzen. Aber auch die Qualität der Befundung verbessert sich, denn Ärzte erhalten dank des digitalen Diabetesdossiers eine schnelle und vollständige Sicht auf die digitalen Auswertungen der regelmässigen Blutzuckermessungen ihrer Patienten. Für die Therapiesteuerung bei einem Diabetes sind neue Parameter, welche nur mittels Digitalisierung genutzt werden können, weit wichtiger als konventionelle Langzeitblutzuckerwerte aus dem Labor. Die Rede ist hier vom sogenannten Time in Range, also dem prozentualen Anteil der Zeit, in welchem sich der Blutzuckerwert in einer gesunden Bandbreite bewegt. Auch die Glukosevariabilität gibt Ärzten wichtige Hinweise für eine rechtzeitige Anpassung der Therapie. Diese kompletten und regelmässigen Befundungen bilden die Basis der Tertiärprävention, also der Verhinderung der bereits oben genannten leidvollen und teuren Folgeerkrankungen eines bestehenden Diabetes.

«Mit dieser Massnahmenkombination aus Digitalisierung und regelmässigen Konsultationen können wir die unmittelbaren negativen Folgen des akuten Ärztemangels für Menschen mit Diabetes dämpfen. Damit erfüllen wir als Patientenorganisation unsere Aufgabe und leisten einen wertvollen und entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Qualität in der Versorgung unserer Mitglieder.»

## Leserbrief

**Wir schätzen den Austausch mit unseren Lesern und Leserinnen ausserordentlich! Der Artikel von Uwe Knop, Ökotrophologe, im letzten Magazin «Alles Leben beruht auf: Zucker!» hat nicht nur Freude bereitet. Nachstehend ein Leserbrief, der uns erreichte:**

Zum Artikel «Alles Leben auf der Erde basiert auf: Zucker!» kann ich nur den Kopf schütteln. Als Diabetiker ist dieser Artikel praktisch ein Faustschlag direkt in mein Gesicht. Seit ich weiss, dass ich Diabetiker bin, achte ich täglich auf den Zuckergehalt in Lebensmitteln, messe regelmässig meine Blutzuckerwerte und gehe zur regelmässigen Kontrolle zum Arzt. Das Reduzieren der Zuckerzufuhr (auch Fruchtzucker, also praktisch keine Früchte oder Fruchtsäfte) sorgt zusammen mit der medikamentösen Behandlung für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel.

Und auch wenn ich bei erhöhten Werten keine direkten Nachteile verspüre, ist es doch die Zuversicht, im Alter keine oder weniger Beschwerden erleiden zu müssen. Es wird der Lohn sein, dass ich heute auf all die leckeren Süssigkeiten und bunten Verführungen verzichte. Es stimmt, auch ich nehme Zucker in verschiedenen Formen zu mir. Jedoch in einem «gesunden» Mass. Und ich bin auch kein Kleinkind mehr, das durch die Laktose in der Muttermilch im Wachstum gefördert werden muss.

Meine Grossmutter, die ebenfalls an Diabetes erkrankte, musste zuerst einzelne Zehen und dann die Unterbeine abnehmen lassen. Dieses Schicksal wünsche ich niemandem. Wenn ein diplomierter Ernährungsberater die fehlende «Kausalevidenz» zum Anlass nimmt, weitere solche Schicksale in Kauf zu nehmen und im «konsum.ch» eine solche Plattform ohne Gegenargumente erhält, finde ich das bedenklich.

Philippe Pfiffner

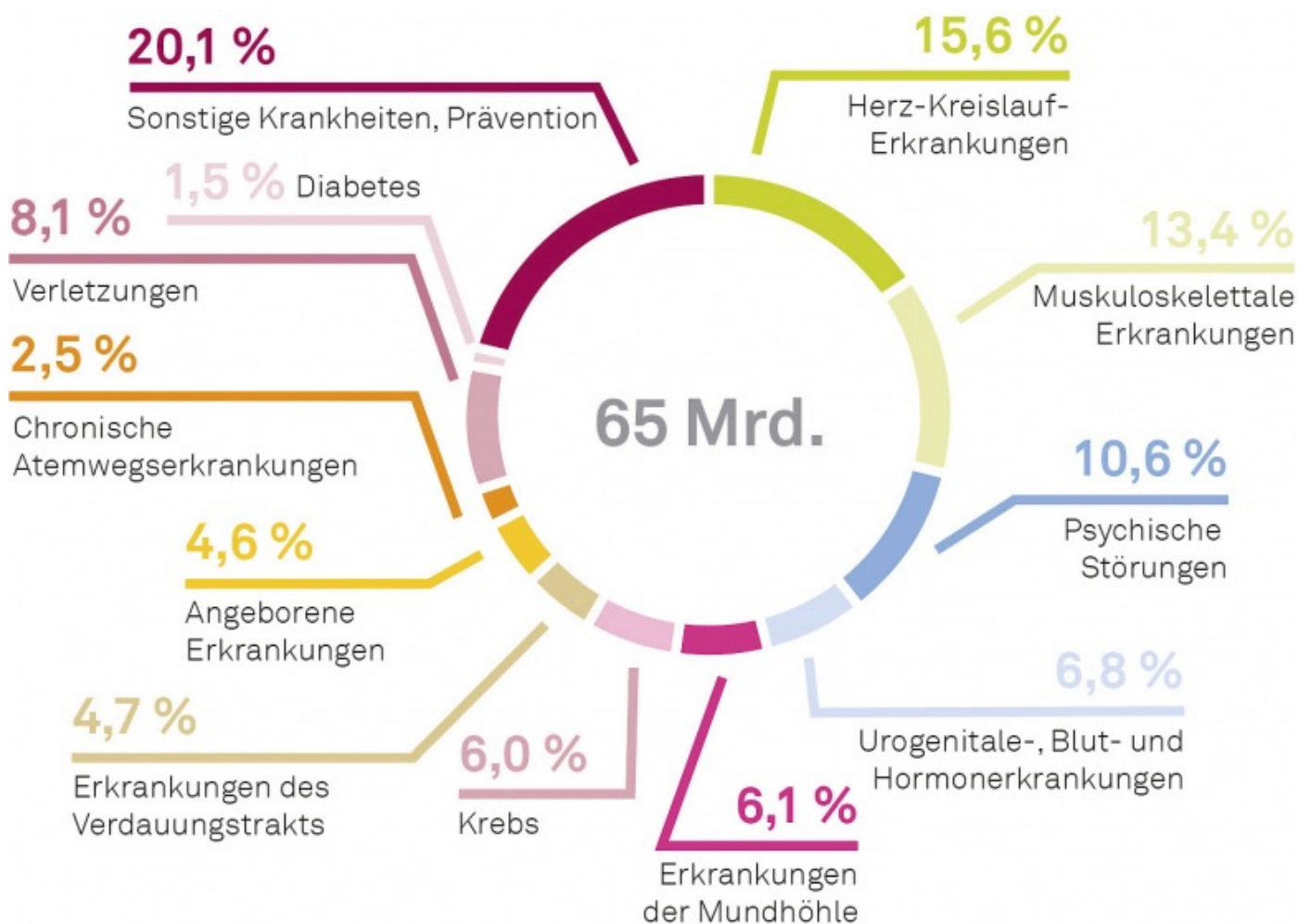
**Aus Erfahrung  
stark in  
Kommunikation.**

**rubmedia** 

# Politiker, horcht auf: wie jährlich 31 Milliarden Gesundheitskosten eingespart werden können



Kaum zu glauben, aber wahr: 80% der Krankheitskosten der Schweiz werden durch Volkskrankheiten bzw. durch sogenannte nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) verursacht. Hier geht es um Erhebliches. Im Jahr 2018 beliefen sich die Kosten zur Behandlung dieser NCDs sage und schreibe auf CHF 65 Mia! Gemäss Huber und Wieser teilen sich diese Kosten prozentual wie folgt auf:







Die Prämienzahler, also jeder Bürger, jede Bürgerin, sind nächstes Jahr wiederum mit erhöhten Prämien konfrontiert; im Durchschnitt steigen die Prämien heuer um 6%. Über die letzten 25 Jahre haben sie sich verdoppelt. Und entwickeln sich entlang der zunehmenden Häufigkeit der NCDs. Es lohnt sich deshalb, die Ursachen der kostengenerierenden NCDs genauer anzuschauen. Ein Grossteil dieser Kosten wird ganz einfach durch eine molekulare Fehlernährung ausgelöst, welche die Insulinsensitivität ungünstig beeinflusst. Mit der Zeit, bei länger andauernder Fehlernährung, wird der Körper Betroffener gar insulinresistent. Das bedeutet, dass sich zu viel Insulin im Körper befindet und das Hormon Insulin in seiner Wirkung stark beeinträchtigt ist. Und damit ist der Pfad für die meisten nichtübertragbaren Krankheiten angelegt.

Vielen der in Abbildung 1 aufgeführten Krankheiten liegt ursächlich eine Vorerkrankung zur Insulinresistenz zugrunde. Der Grund für die Entstehung einer Insulinresistenz ist eine inhaltstoffliche Fehlerernährung mit einer gleichzeitigen Über- und Unterernährung. Bei unveränderten Ernährungsbedingungen entsteht dann mit der Zeit unabhängig des Körpergewichtes eine Insulinresistenz (Rohner et al. 2021, siehe auch Konsum.ch 2022, Magazin 76).

Eine Insulinresistenz beeinflusst die Entstehung vieler Krankheiten. Eine Stoffwechsellentgleisung zur Insulinresistenz birgt die höchsten Risiken für Schlaganfälle und wurde als Ursache von etwa 60 % aller Schlaganfälle erkannt. Gemäss der «British Heart Foundation»

ist die Insulinresistenz direkte Ursache von Herzrhythmusstörungen und plötzlichem Herztod. Die Befunde von Yusuf et al. zeigen, dass die Lifestylefaktoren, welche eine Insulinresistenz verursachen können, für 70% der Herz-Kreislaferkrankungen verantwortlich sind. Betroffene Eltern mit einer Insulinresistenz geben diese an ihre Kinder weiter. Betroffene Kinder entwickeln dadurch eine geringere Gefässelastizität und haben ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck. Der Typ-2 Diabetes ist eine Langzeitfolge der Insulinresistenz. 27 % aller Herz-Kreislaferkrankungen sind auf einen Diabetes Typ-2 zurückzuführen.

Bei anderen NCDs ist die Insulinresistenz nicht der Hauptverursacher, sondern trägt als wichtiger treibender Faktor zu den Erkrankungen bei. So etwa auch bei Krebserkrankungen. Es wurde gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, deutlich ansteigt, wenn eine Insulinresistenz präsent ist.

Sogar bei psychischen Erkrankungen kann die Insulinresistenz eine Rolle spielen. So ist das Risiko, an einer Depression zu erkranken, zweifach erhöht, wenn eine Insulinresistenz vorhanden ist. An der Bildung von Übergewicht bis hin zu Adipositas ist die Insulinresistenz ebenfalls beteiligt. Eine Insulinresistenz führt zu überschüssigem Insulin und fördert eine Gewichtszunahme. Übergewicht korreliert stark mit 21 Krankheiten und trägt damit indirekt zur Steigerung der Krankheitskosten bei. Jedoch muss dabei zwischen Kategorien von Übergewicht unterschieden werden. Denn diese Korrelation von Übergewicht und Krankheiten ist nur gegeben, wenn

zudem eine unterliegende Insulinresistenz/Reduktion vom Stoffwechsel vorhanden ist. Ein Übergewichtiger mit einem fitten Stoffwechsel hat demnach kein erhöhtes Sterberisiko und somit auch ein tieferes Risiko, an einer Folgekrankheit des Übergewichts zu erkranken. Der Einfachheit halber kann man diese zwei Gruppen «gesundes» und «ungesundes» Übergewicht nennen.

Wie bereits erwähnt, ist die Insulinresistenz der Ursprung eines Typ-2-Diabetes. Doch was bedeutet dies in Zahlen? In der Schweiz werden ca. 500'000 Typ-2-Diabetes Fälle gezählt, mit einer Dunkelziffer von ca. einem Drittel. Der Typ-2-Diabetes verursacht pro Fall direkte jährliche Kosten von € 5'331-. Gemäss einem Bericht der «NCD Alliance» (2022) ruft der Typ-2-Diabetes rund 57 begleitende Krankheiten hervor. Der Typ-2-Diabetes entsteht fatalerweise in immer jüngeren Menschen. Begleitkrankheiten treten so auch früher auf. Tritt Typ-2-Diabetes in immer jüngeren Jahren ein, führt er zu höheren Demenzrisiken. So trägt der Typ-2-Diabetes indirekt zur Steigerung der Gesundheitskosten weiter bei.

Betrachten wir nun die Grafik der Abbildung 1 nochmals mit diesem Hintergrundwissen, so stellt sich das geschätzte Kostenbild ganz anders dar.

zu einer zahlenmässig erhöhten Erkrankung der Bevölkerung an diesen NCDs und damit zusammenhängend zu überhöhten Gesundheitskosten. In der Rechnung gemäss Tabelle sind viele der 57 Begleiterkrankungen des Diabetes Typ-2 und die 21 Begleiterkrankungen von Adipositas nicht berücksichtigt. Die Kosten einer unbehandelten Insulinresistenz dürfte demnach noch weit höher liegen als in der Tabelle berechnet.

Was tun? Momentan gibt es keine medikamentöse oder medizinische Therapie für die Insulinresistenz. Sie war bisher schwer erkennbar und blieb wohl deshalb in der Regel unentdeckt.

Die Lösung: eine mögliche Insulinresistenz lässt sich mit geeigneten Messgrössen und digitaler Berechnung über die «EPIKonzept App» leicht bestimmen und kostengünstig screenen. Einmal erkannt, lässt sich eine Insulinresistenz mit einer präzisen personalisierten Ernährung in kurzer Zeit kostengünstig behandeln und normalisieren, bevor die Folgekrankheiten einer Insulinresistenz ausbrechen. Ambulant behandelbar, lassen mit der gleichen Therapiemethode beim Typ-2-Diabetes ab BMI 26 die Krankheits-symptome mit hoher Effizienz nach.

#### Mit Insulinresistenz zusammenhängende Erkrankungen und geschätzte Kostenfolgen (Angaben in CHF)

Was	Kosten pro Jahr	Literatur
Typ-2-Diabetes	2'665'500'000	Huber
33 % unentdeckter Diabetes 2	888'500'000	Kaiser / Huber
Nierenerkrankung ex Diabetes	525'600'000	Wang / Escobar
Bluthochdruck	961'994'000	Schäfer
Lipid senkende Medikation	230'000'000	Reinau
Übergewicht / Adipositas	8'000'000'000	BAG Infomation
Schlaganfall	1'300'000'000	Rêgo / Snozzi
Depression	4'000'000'000	Watson
Herzkrankheiten	12'393'108'000	Yusuf /Huber
Summe	30'964'702'000	

Eine Fehlerernährung, die zu einer Insulinresistenz führt, beeinflusst demnach jährliche Kosten von ca. 31 Milliarden CHF. Dies sind rund 42% der Gesamtkosten aller NCD-Kosten wie in Abbildung 1 aufgelistet (bezogen auf das Jahr 2018). Das bedeutet, dass die oberflächliche Betrachtung der Krankheiten und Kostenzurordnung wie in Abbildung 1 angegeben nicht der Kostenwahrheit entspricht. Eine Ausrichtung des Gesundheitssystems bei NCDs auf eine symptomatische Behandlung der Krankheiten unter Missachtung der ursächlichen Erkrankung einer Insulinresistenz führt

**Dr. Markus Rohner**  
EGB EpiGeneticBalance AG



**Insulin** ist ein wichtiges Hormon für den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Es dient vor allem dazu, Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Dort werden die Zuckermoleküle zur Energiegewinnung benötigt. Wenn die Körperzellen nur noch schwach auf Insulin reagieren, produziert die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin, um die Blutzuckerwerte abzusenken. Diese hohe Anstrengung führt dazu, dass die Betazellen der Bauchspeicheldrüse immer mehr erschöpfen.

# Sinnvoll: Generika und Original mit einem Klick vergleichen

Wer nicht das Glück hat, über einen Apotheker seines Vertrauens zu verfügen, ist in der Regel wenig über Originalprodukte und ihre Generika informiert. Da die Verkaufsmarge bei jedem Medikament über den Preis berechnet wird, ist der Anreiz, das günstigere Produkt abzugeben, für Ärzte und Apotheker gering. Aber Konsumenten oder Patienten wollen durchaus mithelfen, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken!

Oft fragen sich Kunde und Patient, ob das Generikum, das seinem Krankheitsbild entspricht, wohl die gleichen Wirkstoffe, dieselbe Dosierung und Zusammensetzung wie das vom Arzt verschriebene Originalpräparat habe. Im Internet googeln, vergleichen, verlorene Beipackzettel mühsam wieder auftreiben... der Weg ist steinig; viele Patienten geben resigniert auf und gehen «auf Nummer Sicher». Aber es ist nun einfach, entsprechende Vergleiche anzustellen.

Denn es gibt die Generika-App! Und sie ist für iPhone/iPad und Android verfügbar. Der Download zum Glück: AppStore oder Google Play Store.

Mit dem BGER-Urteil von 2008, dem BVGER-Urteil vom 2011, den beiden WEKO-Urteilen von 2008 und 2016 wurde eine solide Basis für die Public Domain «Medikamentendaten der Schweiz» gelegt.

Die Generika-App der ywesee GmbH basiert auf den öffentlich zugänglichen Datenquellen der Swissmedic, des BAG und der Stiftung Refdata. Diese drei Organisationen garantieren eine sichere Datenlage, welche die Grundlage für die Generika-App darstellt.

## Die Generika-App hat folgende Funktionalitäten:

1. Scannen vom Barcode auf der Medikamenten-Packung.
2. Anzeigen vom Preisvergleich zwischen Original und Generikum. Es wird auf die kleinste Einheit (z.B. Tablette) heruntergerechnet.
3. Anzeigen des Beipackzettels.
4. Anzeigen der Fachinformation.
5. Der QR-Code auf der Packung kann ebenfalls gescannt werden. Dann wird das Verfalldatum des Medikaments automatisch übernommen.
6. Die Daten der App werden jeden Tag aktualisiert.
7. Sämtliche Informationen können auf DE oder FR angezeigt werden.

Die Generika-App dient dem Konsumenten oder dem Patienten als virtueller Medikamentenschrank. Aber auch Apothekern und Ärzten, um sich eine rasche Information zu verschaffen. Und um es nochmals zu betonen: alle Verfalldaten und Beipackzettel der gescannten Medikamente sind auf einen Blick verfügbar. Die App hilft somit nicht nur, den Überblick über Medikamente zu behalten, sondern leistet auch einen Beitrag zu Mediwaste. Fazit: es ist eine App, die unser Leben erleichtert. Was will man mehr?

**Zeno Davatz**  
**Babette Sigg**

Zum Download der App:

App Store  
(i-Phone, I-Pad)



Google play Store  
(Android)



# Wie sieht ein gesunder Kinderzorg aus – und wie wichtig ist die Morgenzahlzeit?

Ein „gesunder“ Zorg gilt gemeinhin als die sogenannt wichtigste Mahlzeit des Tages. Vor allem für ihre Kinder wollen Eltern hier alles richtig machen. Doch was ist wissenschaftlich gesichert, was Fiktion? Sechs Fragen und Antworten liefern Klarheit.



## 1. Gibt es einen gesunden Kinderzorg?

Ein gesunder Kinderzorg gibt es nicht. Aber es gibt viele verschiedene gesunde Kinderzorg – d.h. so individuell wie das eigene Kind is(s)t, so individuell sollte idealerweise der Zorg sein. Voraussetzung für eine Morgenzahlzeit ist natürlich, dass Ihr Kind bereits frühmorgens echten, biologischen Hunger hat und auch wirklich etwas essen möchte. Wenn nicht, dann sollten Sie besser nichts zu Hause servieren, sondern dem Kind etwas Leckeres mit in die Schule geben – und zwar das, worauf es sich später richtig freut, wenn der Magen knurrt. Ergo: Die Znübox immer mit dem Kind zusammen abstimmen und ausstatten, damit das drin ist, was es auch isst!

## 2. Wie sollen „gesunde Snacks“ für Kinder zusammengestellt sein?

Ob Mahlzeit oder Snacks – essenziell ist, dass Ihr Kind richtig gerne isst, was Sie servieren. Ein guter Snack sollte frisch sein und von hoher Qualität und, wenn regelmässig kredenzt, abwechslungsreich. Also sorgen Sie für Frische, Vielfalt und unterschiedliche Geschmäcker in der Snackbox – und geben Sie ruhig immer wieder etwas Neues dazu, eine kleine lukullische Überraschung, die Ihr Kind noch nicht kannte. Ausprobieren erweitert das kulinarische Spektrum. Dabei sollten Eltern und "Snack-Zubereiter" sich von den gängigen Mythen zu "gesunden und ungesunden" Lebensmittel freimachen - denn diese strikte Kategorisierung ist längst obsolet, da wissenschaftlich in keiner Weise

möglich. Das sehen im Übrigen auch die sieben großen ernährungswissenschaftlichen Fachorganisationen im deutschen Sprachraum (D/A/CH) so. Deren einhellig-überraschender Konsens zur „Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel“: Brauchen wir nicht, wollen wir nicht, bringt nichts.

## 3. Wie wichtig ist der Zorg für Kinder?

Ein Zorg ist eine von vielen Mahlzeiten – ergo nicht mehr oder minder wichtig wie ein gutes hochwertiges Mittag- oder Abendessen. Wichtig ist hingegen, dass Ihr Kind dann etwas Anständiges zur Hand hat, was ihm schmeckt, wenn es Hunger bekommt. Darüber sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen, um die individuell-best-



mögliche Versorgung entsprechend zu planen. Also Fragen klären wie "Zmorgen ja oder nein" oder "lieber etwas mehr in der Znüni-Box" und "was soll drin sein" usw. Das Kind muss sich innerlich echt aufs Essen freuen, dann ist es richtig und wichtig.

#### 4. Beeinflusst der Zmorgen das Körpergewicht von Kindern?

Dazu lässt sich keine wissenschaftlich klare Aussage treffen. Es existieren keine Studien, die Beweise (Kausalevidenz) liefern, ob regelmässiges Zmorgenessen irgendeinen Einfluss auf das Körpergewicht von Kindern hat. Und solche Studien wird es auch niemals geben, weil die Ernährungsforschung zu vielen Limitierungen unterliegt. Lesenswert konkret dazu ist eine aktuelle Studienanalyse der Stiftung Gesundheitswissen, die zu folgendem Fazit kommt: "Es lässt sich keine eindeu-

tige Aussage treffen, ob ein regelmässiger Zmorgen einen Einfluss auf das Körpergewicht von Kindern haben kann."

#### 5. Essen Kinder im Allgemeinen gesünder durch gemeinsame Mahlzeiten in der Familie?

Auch hier gilt das Gleiche wie zuvor gesagt – und zwar das ökotrophologische Universalcredo: Nichts Genaueres weiss man nicht. Dazu hat die Stiftung Gesundheitswissen ebenfalls die wissenschaftliche Datenlage analysiert: „Studien liefern aktuell leider keine verlässlichen Antworten auf diese Frage.“

#### 6. Was bringt das gemeinsame "Kochen mit Kind"?

Rein praktisch betrachtet in Sachen „Küchenlatein“ ist die aktive Einbeziehung des Kindes sowohl in den Einkauf als auch Vor- und Zubereitung sehr zu empfehlen. Denn

hier lernen die Kleinen schon früh den Umgang mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln und Zubereitungsmöglichkeiten. Voraussetzung ist natürlich, dass es dem Kind Spass macht, mitzumachen. Lassen Sie die Kinder auch selbst Vorschläge für gemeinsame Mahlzeiten machen, die Sie dann gemeinsam umsetzen. Auch das fördert die kreative Entwicklung und ein natürlich-gesundes Verhältnis zum Essen.

**Uwe Knop**

Ökotrophologe und  
Ernährungswissenschaftler



Vorherigem Thema, nämlich dem gesunden Essen für die ganz normale Familie, widmet sich auch Bonnie Garmus' Roman «Eine Frage der Chemie». Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Ausser Calvin Evans, dem einsamen, brillanten Nobelpreiskandidaten, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show «Essen um sechs» wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ... Gelesen, nein: regelrecht verschlungen – was in diesem Kontext besonders passend ist!

# Retten wir die Bilateralen!

## Das kf übernimmt Verantwortung

Die Schweizer Konsumenten und die Land- und Ernährungswirtschaft profitieren stark von den bilateralen Abkommen mit der EU. Zusammen mit der IG Agrarstandort Schweiz fordert das kf daher Unternehmen zwischen der Heu- und Essgabel auf, ihre Verantwortung für den Erhalt des bilateralen Weges mit der EU wesentlich stärker als bisher wahrzunehmen.

Die Relevanz für die Konsumenten zeigt sich beispielsweise im Landwirtschaftsabkommen (Veterinärabkommen). Es regelt die veterinärhygienischen und tierzüchterischen Massnahmen im Handel mit lebenden Tieren und tierischen Erzeugnissen. Es umfasst lebende Tiere, Tierprodukte wie z.B. Genetik oder tierische Nebenprodukte sowie Lebensmittel tierischer Herkunft. Ebenfalls geregelt ist der Tierschutz bei der Schlachtung und beim internationalen Transport sowie die Einfuhr obengenannter Tiere und Erzeugnisse aus Drittländern. Das verbessert die Lebensmittelsicherheit entscheidend.

Zu den Trümpfen der „Bilateralen“ gehört, dass nur mit ihnen mittelfristig die Eigenständigkeit der Schweizer Agrarpolitik gesichert ist.

Das kf sieht u.a. Bauernverband, Verarbeitungsindustrie, Milchproduzenten oder den Detailhandel in der Pflicht, die Risiken der Erosion des bilateralen Wegs für die Lebensmittelsicherheit und einen hindernisfreien Beschaffungs- und Absatzmarkt offen zu thematisieren. Zu den Nachteilen einer Erosion gehören künftige «Ersatz-Handelsabkommen» mit Drittländern, die den Schweizer Konsumenten und den Bäuerinnen und Bauern kaum Chancen, aber viele Nachteile bringen.

**Babette Sigg Frank**  
Schweizerisches  
Konsumentenforum

### **Mit Europa am Tisch**

Die IG Agrarstandort Schweiz (IGAS) fordert zum Gespräch über Europa auf. Wir tun dies zusammen mit der Plattform stark + vernetzt und allen fortschrittlichen Kräften des Food-Sektors.

Europa prägt uns. Wir teilen Werte wie Vielfalt, Verlässlichkeit, Rechtsstaatlichkeit, Innovation und Demokratie. Die Agrar-Schweiz wird oft missbraucht, um die vorhandenen Differenzen zur EU übergross zu machen. Ländliche Tradition wird als Gegenprojekt zur EU verkauft. Die IGAS möchte dem entgegenhalten: wir brauchen unsere Nachbarländer als Speisekammer, als Saatgutlieferanten für unsere Kulturen, als Käufer unserer Qualitätsprodukte oder als Inspiration für die Lösung von aktuellen und zukünftigen agronomischen und ökologischen Problemen.

Wir müssen aus der orientierungslosen Stellung der Schweiz gegenüber der EU herauszukommen. Der Bundesrat hat am 26. Mai 2021 den Verhandlungstisch mit der EU ohne Plan B verlassen. Jetzt müssen wir alle endlich mehr Verantwortung übernehmen. Toll, dass das kf mitzieht. Es ist Zeit, dass wir auch bei den institutionellen Fragen über unseren Schatten springen.

**Christof Dietler**

Geschäftsführer IG Agrarstandort Schweiz  
Infos zu den Bilateralen etc.: [www.igas-cisa.ch/europa](http://www.igas-cisa.ch/europa)

## DIE TRÜMPFE DER BILATERALEN ABKOMMEN



## KÖNIGLICHE AUSWAHL

- SICHERE LEBENSMITTEL
- PREISWERTES, BREITES ANGEBOT
- ATTRAKTIVE EXPORTMÄRKTE

MIT DER EU AM TISCH

IG Agrarstandort Schweiz  
CI Secteur agroalimentaire**Die Trümpfe der Bilateralen I und II**

**Trumpf 1: Florierender Handel:** Schweizer Konsumenten steht ein preisgünstiges und sicheres Angebot an Lebensmitteln zur Verfügung. Schweizer Käse, Schokolade, Biskuits, etc. sind wettbewerbsfähig und finden in Schweizer Qualität Konsumenten in EU-Ländern.

**Trumpf 2: Massgeschneidert** für Bäuerinnen und Bauern: Die Produzentenpreise in der Schweiz sind höher als in der EU. Trotzdem können Produktionsmittel wie Saatgut, Pflanzgut, Dünger oder Maschinen zollfrei importiert werden, und Exportmöglichkeiten stehen offen.

**Trumpf 3: Innovativ:** die Schweizer Lebensmittelverarbeiter sind zu grossen Teilen international wettbewerbsfähig, und das sehr innovativ.

**Trumpf 4: Mehr Nachhaltigkeit:** die Zusammenarbeit mit der EU ermöglicht die internationale Durchsetzung von Qualitäts- und Nachhaltigkeitsstandards.

**Trumpf 5:** Im Interesse von **Regioprodukten** und Lebensmittelsicherheit: die Harmonisierung u.a. im Veterinärbereich, bei der Vermarktung von Obst, Gemüse, Wein und Spirituosen, bei Bioprodukten und beim Schutz der Ursprungsbezeichnungen (AOP/IGP) bringt beiden Seiten Rechtssicherheit, administrative Vereinfachungen, erleichterten Handel, Kostensenkungen und höhere Lebensmittelsicherheit.



Der Käsefreihandel hat Unternehmertum und Innovationskraft der Käsebranche stark verbessert. Für uns sind stabile und langfristige Beziehungen zur EU absolut essenziell.

**Hans Aschwanden,**  
Präsident Fromarte

Das sichere und preisgünstige Angebot an Lebensmitteln basiert auf einem guten Verhältnis mit der EU. Die Lebensmittelsicherheit ist ohne die Bilateralen nicht gewährleistet. Sie droht zu erodieren.

**Susanne Staub**  
Vorstand Schweizerisches  
Konsumentenforum

Schweizer Käse, Schokolade und Biskuits finden in Schweizer Qualität Konsumenten in EU-Ländern. Viele Arbeitsplätze hängen davon ab. Die bilateralen Abkommen mit der EU sind unverzichtbar.

**Urs Furrer**  
Direktor chocosuisse/biscosuisse

Es braucht Stimmen der Land- und Ernährungswirtschaft, die den Alleingang der Schweiz bekämpfen, sich für die Versorgungssicherheit einsetzen und für eine Partnerschaft mit Europa kämpfen.

**Rudolf Minsch**  
economiesuisse  
Leiter Wirtschaftspolitik/Chefökonom

Dank der Bilateralen kann die Schweizer Land- und Ernährungswirtschaft an einem attraktiven Wirtschaftsraum teilhaben. Werden die offenen Fragen gelöst, können die Zusammenarbeit auf andere Bereiche ausgedehnt und die Handelshemmnisse weiter abgebaut werden.

**Petros Mavromichalis**  
EU-Botschafter in Bern

# Immer mehr Medikamente fehlen in der Schweiz – was ist zu tun?

Immer mehr Medikamente und andere medizinische Güter sind in der Schweiz nicht mehr lieferbar. Das gefährdet die Sicherheit von Patientinnen und Patienten erheblich. Diesem massiven und zunehmenden Mangel begegnet die Initiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit».



Aktuell sind in der Schweiz rund 600 Medikamente (total über 700 verschiedene Packungen) nicht lieferbar, betroffen sind über 300 Wirkstoffe, Tendenz ständig steigend. Dr. Enea Martinelli, Vizepräsident des Schweizerischen Apothekerverbandes pharmaSuisse und Chefapotheker der Spitäler FMI (Frutigen, Meiringen und Interlaken) analysiert und dokumentiert diesen gefährlichen Mangel auf seiner Webseite [www.drugshortage.ch](http://www.drugshortage.ch).

Für Konsumentinnen und Konsumenten bedeutet dies einerseits, dass ein gewohntes Medikament durch ein anderes ersetzt werden muss, was negative Folgen in der Therapie nach sich ziehen kann. Andererseits kann es im schlimmeren Fall zu einem echten Mangel und einer erheblichen medizinischen Gefährdung kommen, wenn kein adäquater Ersatz für ein fehlendes Medikament mehr vorhanden ist. Leider häufen sich solche Fälle in jüngerer Vergangenheit.

Betroffen sind aber nicht nur Medikamente, sondern auch andere medizinische Güter. So konnten die medizinischen Labore beispielsweise zu Beginn der Corona-Pandemie wegen Lieferproblemen bei den Entnahmesets eine Zeit lang kaum mehr Tests durchführen, womit die Ausweitung der Pandemie teilweise nicht mehr kontrolliert werden konnte.

Diese gefährlichen Entwicklungen haben ihre Ursache weitgehend darin, dass wich-

tige medizinische Güter der Grundversorgung, so beinahe alle Antibiotika, aus Kostengründen im asiatischen Raum produziert werden müssen. Dadurch sinkt die Liefer- und Versorgungssicherheit.

Die Preise für Medikamente werden in der Schweiz staatlich durch den Bund administriert und festgelegt. Dabei führen die laufenden Preissenkungen bei den ohnehin schon tiefpreisigen Medikamenten der Grundversorgung dazu, dass eine kostendeckende Produktion in der Schweiz oder im angrenzenden europäischen Ausland kaum mehr möglich ist.

Dann sind Firmen gezwungen, ihre Produktion in Billigländer zu verlegen oder ganz an Hersteller in solchen Staaten zu vergeben.

Erschwerend kommt dazu, dass oftmals mehrere Firmen ihre Produkte beim gleichen Hersteller im asiatischen Raum produzieren lassen müssen. Damit verdoppelt sich das Versorgungsrisiko, da bei Lieferproblemen eines einzigen asiatischen Herstellers gleich mehrere Produkte des gleichen Wirkungsspektrums ausfallen können.

Der Preisdruck auf Medikamente der Grundversorgung hat praktisch keinen spürbaren Einfluss auf Gesundheitskosten und Krankenkassenprämien, gefährdet aber die Sicherheit von Patientinnen und Patienten erheblich.

Dieser Gefährdung der Versorgungssicherheit muss deshalb zum Schutz von Patienten dringend begegnet werden.

Deshalb lanciert nun eine breite Allianz aus Ärzte- und Apothekerschaft, Pharmaindustrie, Pharma-Grossisten, Labormedizin und Konsumentenorganisationen eine Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit». Auch das Konsumentenforum unterstützt die Initiative, welche bereits der Bundeskanzlei eingereicht wurde.

Die Initiative will eine Zuständigkeit des Bundes für die Versorgung mit wichtigen medizinischen Gütern für die Bevölkerung schaffen.

Der Föderalismus in unserem Land ist in vielen Bereichen sinnvoll, nicht aber, wenn es darum geht, die Versorgungssicherheit mit wichtigen medizinischen Gütern im ganzen Land sicherzustellen.

Ferner stärkt und sichert die Initiative den Forschungs-, Entwicklungs- und Produktionsstandort Schweiz, ebenso die Lagerung, den Vertrieb und die dezentrale Abgabe an Patientinnen und Patienten. Dazu müssen auch genügend Vorräte vorhanden sein und bewirtschaftet werden.

Es geht aber keinesfalls um «Heimatschutz»: die Initiative fordert auch, dass in Zusammenarbeit mit dem Ausland zuverlässige Lieferketten für die Beschaffung von versorgungsnotwendigen Heilmitteln und anderen medizinischen Gütern sichergestellt werden.

Somit soll die Versorgungssicherheit durch ein optimales Gleichgewicht zwischen Stärkung des Standortes Schweiz und Sicherstellung des Importes aus dem Ausland erreicht werden.

Das erklärte Ziel der Initiantinnen und Initianten ist es, den raschen Zugang von Patienten zu wichtigen Heilmitteln in unserem Land zu gewährleisten. Denn es kann nicht sein, dass das vermeidbare Fehlen von einfachen, kostengünstigen Heilmitteln zur Gefährdung unserer Bevölkerung führt.

Die Unterschriftensammlung wird voraussichtlich im ersten Quartal des Jahres 2023 beginnen.



## Wie wir Plastik im Kreislauf halten



Sie haben ihn bereits als Beilage zum letzten "Konsum", dem Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums kf, erhalten: den Plastikratgeber. Er beantwortet Fragen zu Plastik und Umweltproblemen, die im Umgang mit diesem wertvollen Werkstoff in den letzten sieben Jahren entstanden sind. Das Material selbst ist unglaublich vielseitig verwendbar, aber die lange Haltbarkeit von Plastik und der achtlose Umgang mit Verpackungen führen zu langanhaltenden Problemen in der Umwelt.

Der Ratgeber bietet Lösungsvorschläge an, wie man mit Kunststoffen bewusst umgehen und sie möglichst lange im Kreislauf halten kann.

Vor allem das Plastikrecycling wird näher beleuchtet, da durch das Sammeln, Sortieren und die stoffliche Verwertung aus Haushalts-Verpackungen wieder neue Produkte wie Rohre oder Verpackungsfolien hervorgehen können. Lebensmittel-Verpackungen wie z.B. Joghurtbecher sollen künftig auch

aus Rezyklat hergestellt werden können. Innovation und der stete Wille zur Veränderung machen auch dies möglich, die Akzeptanz bei den Konsumenten wächst von Tag zu Tag. Die Herausgeber, der Verein der **Schweizer Plastikrecycler** und das **kf**, sind überzeugt, mit diesem Ratgeber eine Lücke in der Welt des Recyclings zu schliessen.

Den Ratgeber können Sie hier unter **info@konsum.ch** in jeder Menge bestellen; er ist kostenlos.

**ALLE COOKIES  
GELÖSCHT?  
BACK MIT UNS  
DEINE WEBSITE.**



## Happy Puff – nein, es ist nichts Ehrenrühriges!

Das kF als liberale Organisation steht seit jeher für Wahlfreiheit und Eigenverantwortung. Beim Rauchen hat es sich allerdings zu einem starken Jugendschutz bekannt. Wissend, dass es für Raucher schwierig ist, «von der Zigi wegzukommen», unterstützt es deshalb Projekte und Produkte, die genau das bieten: eine Alternative, die möglichst weniger schädlich ist.

Ein gesunder Lifestyle ist über alle Altersgruppen wichtig und aktuell mehr denn je im Trend. Rauchen ist störend, uncool – und vor allem ungesund. Viele Raucher können trotz Wunsch aufzuhören doch (noch) nicht verzichten. Die Schweizer Firma EQOY International schafft eine gesündere Abhilfe. Sie hat sich dem «Cleaninhale» verschrieben. Mit den CLEANINHALE-Produkten von HAPPY PUFF/HALE schafft EQOY eine gesündere Alternative zum Rauchen. Die Zielgruppe: Erwachsene Raucher über 18 Jahre. Minderjährige oder Nichtraucher werden explizit nicht angesprochen. Sowohl in den drei eigenen Shops als auch im Web-Shop Happy-Smoke.ch erfolgt eine Altersprüfung, auch wenn diese nicht gesetzlich vorgeschrieben ist.

Der Umstieg auf eine CLEANINHALE/E-Zigarette ist für viele der erste Schritt zum Erfolg. Dies bestätigt auch Dr. Bernd Mayer, Professor für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Graz. Er veröffentlicht gar ein Buch über Fakten und Mythen zur E-Zigarette. Auch Dr. Heino Stöver, Professor und Experte für Suchtforschung an der Frankfurt University of Applied Sciences, spricht sich in einer Studie offen für die Verwendung der E-Zigarette aus: «E-Zigaretten haben sich sehr

erfolgreich als Mittel zum Loskommen von der Tabaksucht erwiesen. Zigaretten und andere Tabakprodukte setzen durch die Verbrennung von Tabak zahlreiche Giftstoffe frei. Die meisten E-Zigaretten kommen ohne diese aus.»

Der Gefässmediziner Prof. Martin Storck - Direktor der Klinik für Gefäss- und Thoraxchirurgie am Städtischen Klinikum Karlsruhe führt aus: «Das Gefährliche am Rauchen ist die Tabakverbrennung, nicht etwa das Nikotin. Das birgt zwar ein Suchtpotential, führt aber eben nicht zur Krebserkrankung oder Arteriosklerose. In Übersichtsarbeiten der Organisation Cochrane, die sich für evidenzbasierte Gesundheitsversorgung einsetzt und verfügbare Literatur entsprechend bewertet, und in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass im Dampf von E-Zigaretten und Tabakerhitzern relevant weniger Schadstoffe enthalten sind als in Zigarettenrauch. Die Grössenordnung liegt bei 90 bis 95 Prozent weniger.»

Viele Länder haben die Vorteile und Chancen erkannt: «Public Health England empfiehlt allen Rauchern schon seit längerem den sofortigen Umstieg auf die E-Zigarette. Studien, auf welche sich die Exekutivagentur des britischen Ministeriums für Gesundheit und Soziales bezieht, haben gezeigt, dass der Rauchausstieg mit Hilfe der E-Zigarette um bis zu 70 % wahrscheinlicher gelingt als durch den Einsatz von z.B. Kaugummi oder Pflastern.», so der Suchtexperte Dr. Heino Stöver weiter. Das britische «Office for Health Improvement and Disparities» hat kürzlich ein Update des Reports «Nicotine vaping in England» veröffentlicht,

eine Arbeit zur wissenschaftlichen Einordnung der E-Zigarette. Die Ergebnisse des Berichts sind nach Einschätzung des Branchenverbands «Bündnis für tabakfreien Genuss» sehr gut geeignet, die geringe Faktenkenntnis zur E-Zigarette in der Bevölkerung zu korrigieren. Der rund 1.500 Seiten lange Report ist die umfangreichste Arbeit zur E-Zigarette, die bisher veröffentlicht wurde. In 16 Kapiteln geht es unter anderem um die Themen Schadstoffe, Aromen, Nikotin und fehlende Aufklärung.

Professor Dr. Riccardo Polosa führte an der Universität von Catania in Italien eine der umfangreichsten Studien zu Langzeitschäden durch. Seine Ergebnisse wurden in einem Bericht im Fachmagazin Nature veröffentlicht. Fazit: Nach 3,5 Jahren intensiver Nutzung der E-Zigarette konnten bei den Probanden keine Schädigung der Atemwege oder Herz-Kreislaufprobleme nachgewiesen werden.

Eine andere Studie der Universität Dundee in Schottland bekräftigt dies und beschreibt weiter die positiven Effekte von E-Zigarette nach nur vier Wochen und verglich bei 114 Rauchern zwischen 40 und 53 Jahren, die mindestens seit zwei Jahren rauchen, den Effekt auf die Gefässfunktion. Die Probanden teilten die Wissenschaftler in drei Gruppen auf, die entweder Verbrennungszigaretten, E-Zigaretten oder nikotinfreie E-Zigaretten konsumierten

Andere Länder nutzen die Alternativprodukte nachhaltig für den Rauchstopp der Bevölkerung. Mit Erfolg: «England hat mit ca. 15 % die zweitniedrigste Raucherquote in Europa. Schweden steht noch

deutlich besser da; aktuell rauchen dort nur ca. 4 % der Bevölkerung», so Prof. Dr. Heino Stöver.

Während beispielsweise in Grossbritannien gerade darüber diskutiert wird, E-Zigaretten als Medikament zugelassen, geht die Schweiz mit der Botschaft zur Änderung des Bundesgesetzes über die Tabakbesteuerung und somit hohe Besteuerung für E-Zigaretten genau in die andere Richtung.

Eine Studie der Queen Mary University of London – finanziert durch Cancer Research UK (eine der weltweit grössten Krebsforschungsorganisationen) – hat ergeben, dass mehr als sechsmal so vielen Teilnehmer der Tabakstopp mit der E-Zigarette gelang wie mit Nikotin-Pflaster, Spray oder Kaugummi. Prof. Jacob George, Professor für kardiovaskuläre Medizin und Therapie, University of Dundee: „Die Ergebnisse stimmen mit anderen veröffentlichten klinischen Studien überein. Eine Tabakzigarette enthält über 7000 Giftstoffe, daher wissen wir auch aus kardiovaskulärer Sicht, dass E-Zigaretten weniger schädlich sind als Rauchen. Auf dem Markt finden sich etliche Brands

von E-Zigaretten. Was ist bei den HAPPY HALE/CLEANINHALE-Produkten von EQOY anders als bei den vielen ähnlichen Produkten auf dem Markt? EQOY importiert nicht einfach Fertigprodukte, sondern ist Auftragsproduzent und entwickelt seine Eigenmarken stetig weiter. Das Start-Up legt Wert auf natürliche Inhaltsstoffe und hohe Qualität. Ihnen ist die ganze Lieferkette bekannt, und es prüft ISO-konform sämtliche internen und externen Prozesse. HAPPY PUFF/HALES können von den Konsumenten nicht aufgefüllt werden. Damit wird verhindert, dass die Konsumenten sich durch Befüllen von falschen, ungesunden oder gefährlichen Stoffen selbst gefährden. Ein regulärer HAPPY PUFF/HALE entspricht etwa 600 Zügen, in der XL-Version circa 1'500 Zügen (d.h. 2–4.5 Zigarettenpackungen). Aber wohin damit, wenn es leer ist? Auch die Nachhaltigkeit spielt nebst den gesundheitlichen Einflüssen eine grosse Rolle bei EQOY. Alle HAPPY PUFF/HALES sind als nachhaltiges Produkt offiziell zertifiziert vom Recycling Services AG (We Recycle). Der Käufer wird ausserdem mit 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment belohnt, wenn er mindestens ein leeres Disposable im Shop retour-

niert. Nichtsdestotrotz: gar nicht mit dem Rauchen anzufangen ist immer noch die beste Strategie!

Schweizerisches  
Konsumentenforum kf

«Alle Studien zeigen eindeutig auf, dass Halen oder andere Verdampfungsmöglichkeiten dem konventionellen Rauchen wesentlich überlegen sind. Wenn alle Raucher dieser Welt auf E-Zigaretten umsteigen würden, könnte man die Lebensqualität von ca. einer Milliarde Menschen wesentlich verbessern. Ziel wäre, dass auch die Schweiz, wie z.B. Neuseeland oder UK, die eindeutigen Vorteile im Interesse der Bevölkerung erkennt und unterstützt und nicht durch Gesetze und Steuern erschwert. Der Trend zum sauberen Inhalieren (CLEANINHALE) ist aus unserer Sicht genauso unumkehrbar wie der Trend von fossilen Brennstoffen zu Solarenergie», so Torsten Prenter, CEO des neuen Schweizer Start-Up-Unternehmens EQOY International.



Happy -Puff-Shop in Zug

# Slowfashion – Die Möglichkeit, wieder mehr Wertigkeit in Ihren Kleiderschrank zu bringen

Grundsätzliches zuerst: wir konsumieren. An sich nichts, was man per se verteufeln muss. Schliesslich stellt Konsum den Kern einer funktionierenden Wirtschaft wie auch eines dynamischen Arbeitsmarktes dar. Die grundsätzlichen Fragen sind nur: wie viel konsumieren wir wovon und warum?

Schwierige Fragen, gerade in der Modebranche. Hier zeigt sich das Phänomen eines von Schnellebigkeit getriebenen Konsums. Alles muss neu sein, stets den jeweiligen Trends entsprechen – man möchte sich schliesslich ausdrücken und dazu gehören. Unter dieser Denkweise leiden nebst unserem Planeten vor allem auch die Menschen, die unmittelbar in der Bekleidungsindustrie arbeiten. Und wenn wir ganz ehrlich sind, auch die Konsumenten und Konsumentinnen selbst.

Der ganze Druck des permanent Neuen, um mitreden zu können oder eben im Trend zu sein, hat nämlich einen sehr hohen Preis. Es wird zwar billig und schnell (viel) gekauft, doch das Viele hat im Grunde genommen keinerlei Wertigkeit. Es führt zu einem Kleiderschrank voller Wegwerfware, die weder Qualitätsansprüchen standhält noch wirklich ein gesundes Verhältnis zu den erworbenen Gütern zulässt.

Genau dem soll Slowfashion entgegenwirken. Slowfashion steht buchstäblich für die Entschleunigung der Modeindustrie mittels Verlangsamung des Konsums und gesteigerter Qualität der Kleidung, die länger getragen werden soll. Eine Riesenchance für den Konsumenten wie auch die Industrie selbst.

## Chancen für den Konsumenten:

### 1. Kleidung hat auch mit Erinnerungen zu tun – an Orte, Personen und Erlebnisse.

Einer der berühmtesten Sätze von Diana Vreeland lautete: «It's not about the dress you wear, but it's about the life you lead in the dress» – was so viel heisst wie: es geht nicht um das Kleid, das man trägt, es geht um das Leben, welches man darin führt. Sprich: Kleider sind Begleiter, die zu Erinnerungsstücken werden. Sehr intime gar – wir tragen sie schliesslich auf unserer Haut. Qualität und Langlebigkeit sind daher von Vorteil.

### 2. Wert hat, worum man sich kümmert.

Einen Schuh zum Schuhmacher bringen und auffrischen lassen, eine Bluse einnehmen, nachdem man abgenommen hat, einen einzigartigen Mantel auffrischen lassen, nachdem er uns durch einige Winter gewärmt hat, ein Cocktailkleid für die Tochter auslassen, damit sie es zum Uni- oder Lehrabschluss tragen kann – Zahlreiche Beispiele für Liebeserklärungen an uns selbst und unsere

trauesten Begleiter. Ausserdem fördern wir damit das Bestehen von Fachfrauen und -männern in deren Handwerk. Und am wichtigsten: Man muss nicht dauernd Geliebtes loslassen.

### 3. Echter Selbstaussdruck – eine Frage des Stylings

Der eigene Kleiderschrank kann zur Spielwiese des eigenen Ausdrucks und der Kreativität werden. Da braucht es etwas Experimentierfreudigkeit. Sie werden erstaunt sein, wie viele Looks sich mit einem zeitlosen, hochqualitativen T-shirt kreieren lassen. Einzigartigkeit fängt schliesslich mit uns selber an. Abgesehen davon: Trends wiederholen sich – es lohnt sich also, in etwas zu investieren, das einem gefällt und Freude bereitet. Wenn alles nichts nützt, gibt es auch Stylisten, die Ihnen gerne zur Seite stehen.

## Chancen für den Produzenten:

### 1. Echte Kreativität – statt Masse

Unter dem Druck, 24 Kollektionen im Jahr herauszubringen, darunter sind schon einige Designer ausgebrannt. Sich wieder mehr Zeit lassen zu können, um Zeitgeist und Innovation zu reflektieren: für jeden Kreativen ein Luxus.

### 2. Zeit für Handwerk führt zu Innovation, Exklusivität und wirkt Fachkräftemangel entgegen

Gut Ding will Weile haben. Die eine Lösung für alles wird es nicht geben, aber viele kleinere Wege, die zu neuen Textilien, Arbeitsplätzen und Vielfalt führen, ganz bestimmt.

### 3. Identifikation mit der Marke – Inside-Out

Wertschätzung für Produkte ist auch Wertschätzung den Macherinnen gegenüber. Produzenten, Mitarbeiter, Lieferanten wie auch Endkonsumenten haben alle etwas davon. Gelebtes «Community-Building» im Prinzip.

### 4. Raum für wirklich Neues statt überfüllte Lagerräume

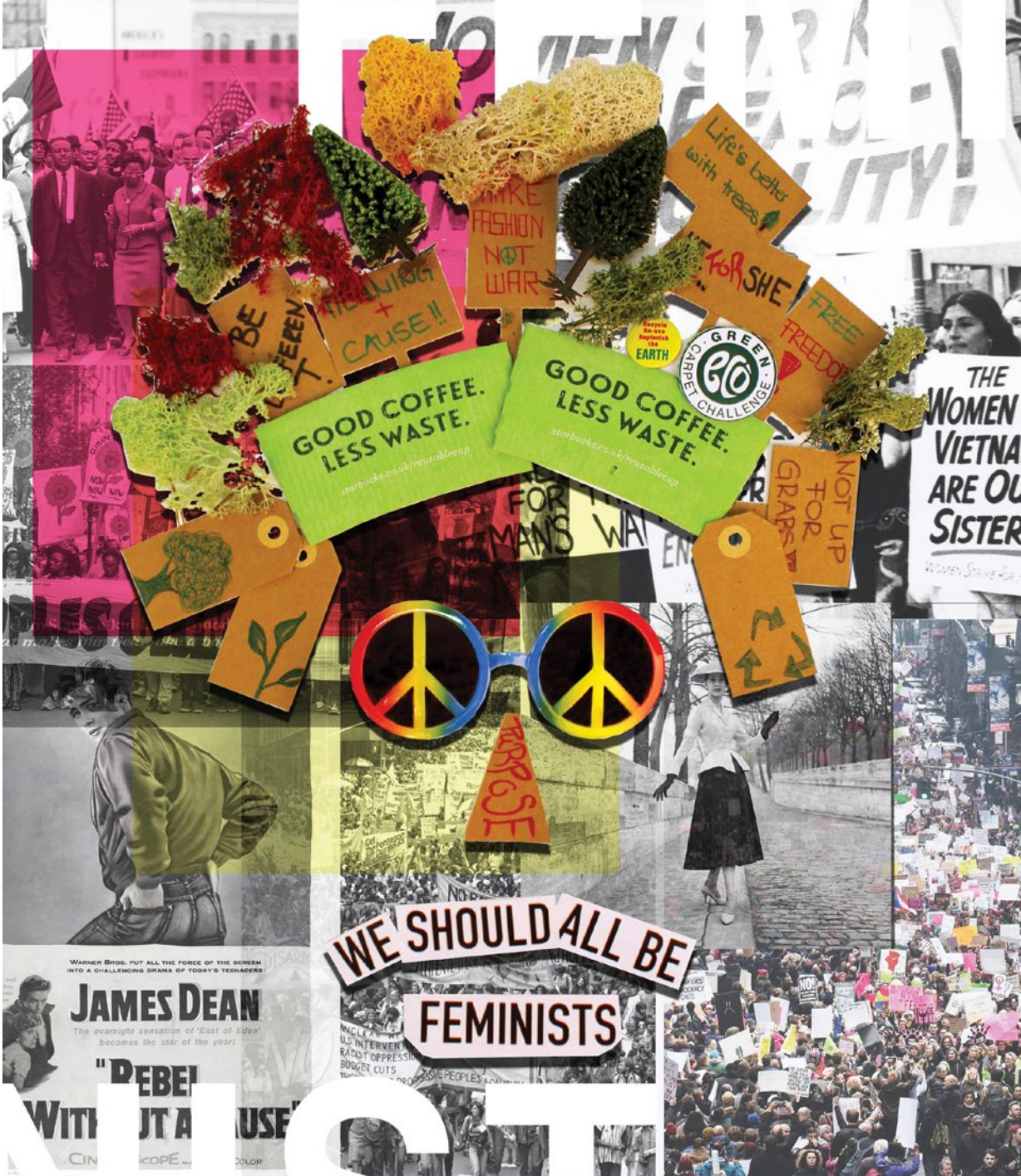
Statt Lagerräume mit potentieller Salesware zu füllen, kann wieder für Exklusivität und Vielfalt gesorgt werden, in dem nicht alle ein Stück vom Gleichen haben. Mut zum Verzicht auf den Restock führt zu Vielfalt und Individualität.

Slowfashion hat vor allem mit Sinnhaftigkeit und Innovationsprozessen zu tun. Kleider sind von Leuten gemacht und machen gleichzeitig Leute. Sich zu kleiden ist schliesslich eine der ältesten Kommunikationsmethoden, die wir kennen.

**Seraina Winkler**

Winkler Kommunikation GmbH

www.winklercom.ch



## HAVE AN OPINION!

"Having an Opinion is the new must-have handbag....even if empty"

Collage: Seraina Winkler

SMGV



USMM

Der Schweizerische Modegewerbeverband SMGV/USMM ist Wahrer und Hüter von Slowfashion, lange bevor es diesen Begriff gab – erstellen doch die Damen- und Herrenschneider, heute Bekleidungsgestalter genannt, des Couturegewerbes seit Jahrhunderten massgefertigte Einzelstücke für Kundinnen und Kunden. Seine Mitglieder, Alleinmeisterinnen oder Kleinunternehmerinnen mit mehreren Angestellten, erfüllen alle Kundenwünsche. Die Modelle entstehen in enger Zusammenarbeit mit der Kundschaft, zudem werden hochwertige Materialien und Zutaten verarbeitet. Der Arbeitgeberinnenverband ist ausserdem für die Durchführung der Berufsprüfung sowie der Höheren Fachprüfung, ehemals Meisterprüfung, zuständig und sichert somit die Qualität der Handwerkskunst in der verbandseigenen Modeschule mit diversen Lehrgängen. Ein Couturemodell muss nicht unerschwinglich sein, und es garantiert Langlebigkeit. Echt Slowfashion eben!

## Die Spezialistin für einzigartige Prints

Slowfashion wird immer populärer. Vermehrt suchen Kundinnen und Kunden das Spezielle, Einzigartige, das einen über Jahre hinweg begleitet und stets Freude bereitet. Dies findet man kaum bei den bekannten Labels, die weltweit operieren, täglich neue Kollektionsteile auf den Markt werfen und mit Dumpinglöhnen die Endpreise auf tiefstem Niveau halten.

Andrea Hinnen hingegen lebt Design und Mode! Die ausgebildete Textildesignerin hat ihr Métier in New York studiert und dort anschliessend mehrere Jahre ausgeübt. Heute lebt sie ihre Leidenschaft für Stoffmuster nicht mehr für grosse US-Marken, sondern ausschliesslich für ihr gleichnamiges Label aus. Sie beherrscht ihr Handwerk und sorgt damit im wahrsten Sinne des Wortes für Gesprächsstoff. Denn ihre Kollektionen mit den unverkennbaren Mustern sind einzigartige Hingucker – als feminine Kleider und Blusen ebenso wie als Herrenhemden und Bademode. Sämtliche Stoffmuster und Schnitte werden von Andrea Hinnen selbst kreiert. Die Stoffe werden exklusiv in Barcelona im Siebdruck oder Digitalprint nach Oeko-Tex® Standard 100 in kleinsten Druckauflagen zwischen 20-40 Meter produziert. Nur das Nähen überlässt sie anderen: sämtliche Modelle werden in Mini-Serien in spezialisierten Konfektionsfabriken in Portugal hergestellt. Das Fundament zu Andrea Hinnens Kollektionen bilden eindeutig ihre aussergewöhnlichen Textilmuster. Vom Entwurf über den Textildruck bis zum Verkauf, also den kompletten Herstellungsprozess, von der Wahl der Rohstoffe über das Drucken der Stoffe und die Erarbeitung der Schnittmuster bis hin zur Ausführung der Details verantwortet die Designerin die gesamte Produktionskette selber. Sie kennt ihre langjährigen Lieferanten persönlich. Ihr ist wichtig, dass ihre Stoffe aus Naturfasern, wie Baumwolle oder Seide, sind. Somit garantiert Andrea Hinnen qualitativ hochwertige, von Grund auf individuelle Produkte mit absolut unverkennbarer Handschrift.



Andrea Hinnen

Andrea Hinnen hat sich bereits mit ihrem Badeshorts-Label AQUABOOT einen Namen als Spezialistin für eigenwillige und frische und vor allem farbenfrohe Textil-Prints gemacht. «Farbe ist Lebensfreude», davon ist die Designerin überzeugt; und so sollen ihre Kollektionen viel Lebenslust in die Welt und den Alltag tragen. Dieses Konzept führt sie denn auch mit ihrem 2011 gegründeten Label ANDREA HINNEN und ihren neuen Kreationen für Frauen – Kleider, Blusen, Hosen und Accessoires – konsequent fort: Farben sind Lebensfreude!





## Machen Computer jetzt Kunst?



Wenn man vor 15 Jahren Passanten nach ihrer Meinung zu digitaler Kunst gefragt hätte, hätten die meisten lachend abgewinkt. Das könne ja jeder, man müsse dem Computer ja nur sagen, was er zu zeichnen hat. Was natürlich nicht recht ist. Jahrzehntlang mussten sich Künstlerinnen gegen dieses Weltbild durchsetzen. Nur weil man am Tablet zeichnet, heisst das nicht, dass die eigene Leistung weniger wert ist. Digital Artists erkämpften sich ihren Rang in der Weltordnung hart, aber verdient. Und dann kam die sogenannte «Artificial Intelligence».

Wie bitte, was? Ja, genau. Mit künstlicher Intelligenz lassen sich Bilder aus Text generieren. Dieses Jahr sind solche

Kunst-Programme wie Dall-E, artbreeder und Mijourney gross geworden. Letzteres habe ich einmal ausprobiert. Midjourney funktioniert als Chatbot auf der verbreiteten Kommunikations-App Discord. Man kann das Programm begrenzt gratis nutzen (20 Bilder), danach kann man monatlich praktisch unbegrenzt in High-Speed Bilder erstellen. Zum (nicht wirklich bescheidenen) Preis von 30.– CHF. Aber Geld beiseite, legen wir los mit der Bilderei!

Wir wollen uns einen Konsumhelden «machen». Da Midjourney aber nur auf englisch funktioniert und es den «consumer hero» ja nicht wirklich gibt, müssen wir etwas drumrum basteln. Also gebe ich «A superhero buying groceries» als Textbefehl ein. Die Ergebnisse sind nicht schlecht, aber noch weit von brauchbar entfernt. Formen sind Teils verschwommen, es ist unklar, wo Held aufhört und wo Postisack beginnt; bei einem Bild ist der Held gar der Postisack. Das Programm gibt uns jetzt die Möglichkeit, einzelne Ergebnisse zu «upscale». Das heisst, es überarbeitet ein Ergebnis (statt vier gleichzeitig zu produzieren) noch einmal mit dem gleichen Textinput und verfeinert. Langsam lässt sich unser Held präsentieren.

Aber so ganz zufrieden bin ich immer noch nicht. Darum füge ich zum Input noch «Hyperrealism» hinzu. Wie genau die Technik dahinter funktioniert, weiss ich nicht; ich weiss nur, dass das Bild dann detaillierter wird. Tatsächlich scheint das Ergebnis detaillierter – aber so ganz hinhalten will es immer noch nicht. Aufgabe, neu beginnen. Dieses Mal nehmen wir noch «creative» als Input dazu. Damit lassen wir dem Programm mehr Freiheiten. Und siehe da: Statt des erwarteten muskulösen Mannes (warum eigentlich keine Frau? Hero ist ja Genderneutral, gell...) in Cape und Kapuze sehen wir nun einen Normalo zwischen den Gestellen. Das ist ja fast schon poetisch. Ganz à la «wir sind doch alle Helden des Alltags».

Nach gut einer halben Stunde herumprobieren lautet mein Fazit also: Krass. Die Software kann einiges, macht aber aus dem Durchschnittsbürger wie mir noch lange keinen waschechten Künstler. Klar gibt es Menschen, die genau wissen, wie man mit welchen Inputs welche Ergebnisse erhält, wie man optimisiert und so weiter. Für uns Normalsterbliche dauert das jedoch viel zu lange und kostet Nerven. Empfehlen kann ich die Gratisversion aber trotzdem allen, die einmal ihre künstlerische Ader austoben wollen, ohne wirklich eine zu haben.

**Carl-Philipp Frank**  
Schweizerisches Konsumentenforum Kf





## Ein Kollektivmitglied stellt sich vor:

SVDF ist der Schweizerische Verband der Direktverkaufsfirmen. Unsere Mitgliedsfirmen stehen für regelbasierten Direktverkauf ein. Dieser wird von unseren wertvollen Beratern und Beraterinnen im persönlichen Gespräch und oder digital durchgeführt. Unsere Firmen sind auch an Messen tätig, wo es diese noch gibt.

Unser Direktverkauf lebt vom Vertrauen zwischen Kunden und Beratern sowie von der Wertschätzung der erstklas-

sigen Produkte bei den Kunden. Klarheit, Sicherheit und Transparenz sind essenziell. Unser System garantiert eine faire Behandlung der Berater. Mit dem kf besteht eine sinnvolle Verbundenheit, da dieses mit dem SVDF eine Branchenvereinbarung betreffs Compliance getroffen hat.

**Carl-Philipp Frank**  
Konsumentenforum



## Unsere Rose d'Or für ...

**STÄHLIN**  
mit Power und Mega Herz

Wer liebt es nicht, in den Ferien über Märkte zu bummeln oder in Souks einzutauchen? Sich von einheimischer Handwerkskunst begeistern zu lassen (sofern man nicht der Import-Chinaware, die explizit für Touristen fabriziert wird, erliegt)? Und vielleicht sogar das Eine oder Andere ersteht? Sich in ein hübsches Lämpchen verliebt und es umgehend gekauft – daheim freudig eingesteckt und... zack! Fitzt es einem grad zünftig eins! Hier braucht es den Fachmann. Gefunden wurde das Elektrogeschäft Stählin in Zürich, das sich auch einen Namen mit seinem Leuchtstudio macht. Eine lebenswürdige Erstberatung gab es von Marie Marouani, die anschliessende Behandlung der kleinen Lampe durch Frau Hammer war, man entschuldigt

den plumpen Wortwitz, einfach hammermässig. Nur schon die Auswahl an verschiedenen Kabeln – gelbgold? roségold? zweifach oder dreifach gedreht? – erfreut die Kundin. Klar, dass die Auffrischung und Instandsetzung nicht auf der Stelle erfolgen können, aber Slowshopping (soeben erfunden) ist das Wort der Stunde: gut' Ding will Weile haben. Zu guter Letzt gibt es ein Zertifikat, das den reibungs- und gefahrlosen Gebrauch des neuen Einrichtungsobjekts bescheinigt. Dank Stählin leuchtet's daheim charmant und stilvoll, und dafür gibt es von uns die Rose d'or!

**Babette Sigg Frank**

# seniors@work – wo das Alter (k)eine Rolle spielt

seniors@work



Alexis Weil mit dem Grund seiner Plattform und seinem ersten zu vermittelnden Senioren:  
mit seinem Vater Ralph

Der akute Fachkräftemangel sowie auch die immer weiter ansteigende Lebenserwartung und der damit verbundene demografische Wandel wurden in den letzten Monaten oftmals thematisiert. Auch der Basler Alexis Weil wurde mit diesen Themen konfrontiert, besonders als sein Vater Ralph Weil pensioniert wurde, sich jedoch immer noch aktiv genug fühlte, um weiterhin am Arbeitsleben teilzunehmen. Daraus entstand die Idee für die Job-Plattform seniors@work.

Das Konzept von seniors@work ist so einfach wie überzeugend. Über die Plattform können Startups, KMU sowie auch Privatpersonen pensionierte Fachkräfte für Jobs in unterschiedlichen Bereichen finden und engagieren. So können Auftraggeber kostenlos ein Jobinserat veröffentlichen, während sich Kandidaten ebenfalls registrieren und anschliessend ein Profil mit ihren Erfahrungen anlegen können. Auf der Webseite sind Jobs sowie auch Fachkräfte aus unterschiedlichen Branchen zu finden wie beispielsweise Buchhaltung, Administration, Handwerk, Mentoring und vieles mehr. Das Netzwerk umfasst mittlerweile 15'000 pensionierte Fachkräfte, was die grosse Diversität der Branchen widerspiegelt.

**Seniors@work** hat bereits zu zahlreichen Erfolgsgeschichten beigetragen: so konnte beispielsweise ein ehemaliger CEO ein Start-up in den Bereichen Strategie und Expansion beraten, während eine pensionierte Architektin nun ein Architekturbüro bei anfallenden Projekten unterstützt. Auch im handwerklichen Bereich wurden Erfolge verzeichnet: so half z.B. ein älterer Handwerker einem Studenten dabei, eine Wand zu malen.

### **Unternehmen profitieren von älteren Mitarbeitern**

Ein Grossteil der Arbeitgeber bemüht sich vermehrt darum, jüngere Mitarbeiter zu beschäftigen. Dies kann auf kurze Sicht sinnvoll erscheinen, dabei wird jedoch oftmals ausser Acht gelassen, dass Unternehmen, welche auf eine Mischung der Generationen setzen, langfristig erfolgreicher sind. Dies hängt damit zusammen, dass ältere Arbeitnehmer den Unternehmen eine Menge Vorteile einbringen, welche bei der kurzfristigen Personalplanung schnell vergessen werden.

### **Förderung des Austauschs zwischen Alt und Jung**

Ältere Mitarbeiter verfügen automatisch über ein immenses Mass an Arbeits- und Lebenserfahrung, welches sich die jüngere Generation noch nicht aneignen konnte. Dadurch lernen Auszubildende und junge Berufseinsteiger vom Fachwissen der älteren Mitarbeiter und können dieses anschliessend selbst in der Praxis anwenden. Sobald sie älter werden, haben sie die Möglichkeit dazu, ihr Wissen ebenfalls wieder an die jüngere Generation weiterzugeben. Dank dieses Generationenaustauschs wird sichergestellt, dass das mühsam erlernte und enorm wichtige Fachwissen im Unternehmen erhalten bleibt, auch wenn ein Mitarbeiter dieses verlässt.

### **Abgeschlossene Familienplanung bedeutet mehr Flexibilität**

Bei jungen Leuten, die mitten im Leben stehen, ändert sich auch die berufliche Laufbahn schnell. Steht die Familienplanung an, ziehen Arbeitnehmer eventuell in eine neue Stadt oder möchten weniger Stellenprocente arbeiten, um mehr Elternzeit mit ihren Kindern zu verbringen. Obwohl sich viele Arbeitgeber darüber freuen, wenn ihre Mitarbeiter privat ihr Glück finden, kann dies eine grosse Belastung bei der Personalplanung darstellen.

Die ältere Generation hat diese Phase ihres Lebens bereits hinter sich gelassen. Dadurch entstehen diversere Vorteile: sie sind zeitlich sehr flexibel, da sie sich nicht mehr um (schulpflichte) Kinder kümmern müssen. So können sie auch bei einem kurzfristigen Personalengpass aushelfen. Da sie weniger familiäre Verpflichtungen haben, sind sie unabhängiger und können ihre Arbeitseinsätze den betrieblichen Bedürfnissen anpassen. Zudem sind sie bereit, Teilzeit zu arbeiten.

### **Freude an der Arbeit und kein Konkurrenzdenken**

Ab einem gewissen Alter verspüren Arbeitnehmer keinen Konkurrenzgedanken mehr. Sie sind damit zufrieden, was sie beruflich erreicht haben. Dementsprechend müssen sich Arbeitgeber keine Sorgen darum machen, dass eine Stelle durch einen Mitarbeiter nur kurzfristig besetzt wird oder dass es zu Spannungen im Team kommt. Besonders pensionierte

Fachkräfte schätzen die Arbeit und haben Freude daran. Kennen sie die Abläufe und haben sie ihren Platz im Team gefunden, werden sie ihre Stelle so schnell nicht mehr wechseln wollen, da sie sich mit ihrer Routine wohl fühlen.

### **Auch die älteren Mitarbeiter profitieren von ihrer Tätigkeit**

Fast die Hälfte der 58-64-Jährigen ist bereit, auch nach dem ordentlichen Pensionsalter weiterhin einer beruflichen Beschäftigung nachzugehen. Die Motivation dazu hängt mit den Vorteilen der beruflichen Aktivität zusammen.

### **Lebensqualität für Arbeitsfreudige**

Von einem Tag auf den andern nicht mehr arbeiten – diese Vorstellung kann einem schnell Angst machen, wenn man kurz vor der Pensionierung steht. Viele Personen im Pensionsalter fühlen sich fit und gesund und geniessen es, weiterhin einer beruflichen Tätigkeit nachgehen zu können, auch wenn meist nicht mehr in einem 100%-Pensum. Der Austausch mit der Arbeitsgesellschaft und der zwischenmenschliche Kontakt stellen für viele ältere Personen ein wichtiger Bestandteil ihres Wohlergehens dar.

### **Unbezahlbare Wertschätzung**

Die Erfahrung, welche ältere Arbeitnehmer mitbringen, wird von Arbeitgebern und Mitarbeitern sehr geschätzt. Besonders im Alter bedeutet diese Wertschätzung viel, denn auch ältere Personen tauschen sich gerne mit Individuen unterschiedlicher Alterskategorien aus und geben ihr Wissen gerne weiter. Der Fokus liegt dabei nicht mehr darauf, Karriereziele zu erreichen, sondern das erlangte Fachwissen gewinnbringend einzubringen.

### **Werden auch Sie ein Teil der Community**

Stehen auch Sie kurz vor der Pensionierung oder benötigen Sie Fachpersonal für Ihr Unternehmen? Dann werden Sie ein Teil der Community, indem Sie sich unter [www.seniorsatwork.ch](http://www.seniorsatwork.ch) als Kandidat oder als Auftraggeber registrieren. Frauen natürlich mitgemeint.

**Babette Sigg**

Schweizerisches  
Konsumentenforum kf

# Regelung für neue Züchtungsverfahren bei Pflanzen: au travail !

Seit nunmehr dreissig Jahren sieht die Bundesverfassung vor, dass Mensch und Umwelt vor Missbräuchen der Gentechnologie geschützt werden sollen. Im Jahr 2004 wurde das Gentechnikgesetz (GTG) eingeführt. Ein Jahr später, im Jahr 2005, hat der Souverän auf Verfassungsstufe das Gentech-Moratorium angenommen. Dieses erklärte die schweizerische Landwirtschaft für fünf Jahre gentechnikfrei. Das Moratorium wurde parallel auch auf Gesetzesstufe verankert.

Mit dem Ablauf des Gentech-Moratoriums auf Verfassungsstufe per Ende 2010 beantragte der Bundesrat seinerzeit eine Verlängerung des Moratoriums auf Gesetzesstufe. Dies begründete er wie folgt:

1. Das Nationale Forschungsprogramm «Nutzen und Risiken der Freisetzung gentechnikfreier Landwirtschaft» (NFP 59) sei noch nicht abgeschlossen.
  2. Zuerst müssten die gesetzlichen Grundlagen für die Koexistenz der verschiedenen Anbausysteme geschaffen werden.
  3. Landwirtschafts- und Konsumentenorganisationen lehnten die Gentechnik in der Landwirtschaft vollumfänglich ab.
- Das Moratorium wurde in der Folge mehrfach verlängert. Die aktuelle Verlängerung wurde in der Frühjahrssession 2022 beschlossen und ist befristet bis 2025. Gleichzeitig hat das Parlament dem Bundesrat dieses Mal aber folgenden Auftrag erteilt (Art. 37a GTG):

„Der Bundesrat unterbreitet der Bundesversammlung spätestens bis Mitte 2024 einen Erlassentwurf für eine risikobasierte Zulassungsregelung für Pflanzen, Pflanzenteile, Saatgut und anderes pflanzliches Vermehrungsmaterial zu landwirtschaftlichen, gartenbaulichen oder waldwirtschaftlichen Zwecken, die mit Methoden

der neuen Züchtungstechnologien gezüchtet wurden, denen kein transgenes Erbmateriale eingefügt wurde und die gegenüber den herkömmlichen Züchtungsmethoden einen nachgewiesenen Mehrwert für die Landwirtschaft, die Umwelt oder die Konsumentinnen und Konsumenten haben.“

Der Begriff der neuen Züchtungstechnologien, auch als neue Züchtungsverfahren (NZV) bezeichnet, umfasst verschiedene neue Methoden, welche sich durch spezifische Gemeinsamkeiten auszeichnen. Diese bestehen darin, dass gezielte und ortsspezifische Doppelstrangbrüche in der DNA induziert werden. Solche Methoden sind CRISPR/Cas9 (sog. Genschere), TALENs, ZFNs, Meganukleasen oder ODM.

Dass der Gesetzgeber Handlungsbedarf sieht, erstaunt nicht. Der Schlussbericht des NFP 59 liegt seit 2012 vor. Das Programm beinhaltete 30 Studien und kostete den Steuerzahler rund 12 Millionen Franken. Die Untersuchungen ergaben, dass auf globaler Ebene weder für die Umwelt noch für die Gesundheit der Konsumenten Gefahren durch gentechnisch veränderte Pflanzen festgestellt wurden. Der Bundesrat erarbeitete im Jahr 2013 eine gesetzliche Regelung für die Koexistenz für die verschiedenen Anbausysteme. Diese wurde daraufhin im Parlament aus politischen Gründen verworfen. Sodann haben sich in der Zwischenzeit verschiedene namhafte Stimmen aus der Landwirtschaft und von Konsumentenseite zu Wort gemeldet. Sie fordern Fortschritte in diesem Bereich. Auch wurde unterdessen der Verein «Sorten für morgen» gegründet. Das Konsumentenforum ist Gründungsmitglied dieser Organisation.



Wir erwarten Bewegung, einen Schritt des Bundesrates. Das NFP 59 ist seit nunmehr zehn Jahren abgeschlossen, Niederschlag findet die Studie bis heute wenig bis gar nicht, weil sie politisch nicht in den Kram passt. Seit dreissig Jahren ist aber klar, dass Mensch und Umwelt vor «Missbräuchen» der Gentechnik, nicht vor der Gentechnik an sich zu schützen sind. Ein Gentechnikverbot ist somit weder verfassungsmässig noch opportun. Die globale Land- und Ernährungswirtschaft steht bekanntlich vor riesigen Herausforderungen. Zu diesen zählen insbesondere der Klimawandel, der Schutz des Trinkwassers, die gefährdeten Ökosysteme, die Bodenverknappung, zerrüttete Lieferketten usw. Als Antwort darauf braucht eine nachhaltige Landwirtschaft auch geeignete Pflanzensorten. Mit klassischen Züchtungsmethoden dauert es bis zur Marktreife einer neuen Sorte gut 10-15 Jahre, bei manchen Kulturpflanzen sogar bis zu 25 Jahre. Jährlich werden weltweit 5 Billionen Dollar in Kreuzungszüchtungen investiert, doch nur 1% der Resultate weisen eine genetische Verbesserung aus.

Es ist höchste Zeit, die Füsse auf den Boden zu setzen und das Potential der NZV zu bewerten und zu erschliessen. Wir sind es unseren Enkeln und Enkelinnen schuldig. Die wissenschaftlichen Grundlagen sind längst vorhanden.

**Ursina Winkler Angulo Ortiz  
und Dr. Jürg Niklaus**



## Der grüne Teppich

### Faire und nachhaltige Schweizer Milch

Die Schweizer Milchproduzenten haben bereits 2018 erkannt, dass in der Gesellschaft vermehrt nachhaltig hergestellte Produkte gewünscht werden. Schnell wurde klar, dass ein über die gesetzliche Grundlage hinausgehender Produktionsstandard gerade auf den Bauernhöfen zu einem Mehraufwand führt. Um die Umsetzung für die Familienbetriebe tragbar zu gestalten und die gute Idee nicht zu gefährden, müsste also auch ein Mehrerlös möglich sein. Studien im Vorfeld zeigten deutlich, dass Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten bereit sind, faire Preise zu bezahlen, wenn klar ist, dass ein Mehrpreis auch bis zu den Produzentinnen und Produzenten gelangt. Aus diesem Grund wurde die Idee in die Branchenorganisation Milch gebracht, wo die gesamte Wertschöpfungskette Milch (Produktion, Verarbeitung, Handel) vertreten ist.

### Der grüne Teppich seit 2019 – eine Erfolgsgeschichte

Gemeinsam und ohne politische Unterstützung entwickelte die Schweizer Milchbranche einen deutlich über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehenden Produktionsstandard für die Milchproduktion: Den Branchenstandard Nachhaltige Schweizer Milch (BNSM), welcher umgangssprachlich «der grüne Teppich» genannt wird. Produkte, die aus Milch hergestellt sind, welche die Anforderungen (Details zu den Anforderungen siehe Kasten) des Standards erfüllt, können seit August 2019 zudem mit der Marke «swissmilk green» ausgezeichnet werden.

### Warum ist der grüne Teppich eine nachhaltige Massnahme?

In sehr kurzer Zeit wurde erreicht, dass bereits über 85% der Molkereimilch und ein Teil der Käsereimilch die Anforderungen erfüllen. Für eine neue Marktmassnahme eine beeindruckende Entwicklung. Damit geniessen heute bereits 94% der Milchkühe eines der beiden Tierwohlprogramme des Bundes.

Die Umsetzung in enger Zusammenarbeit mit der gesamten Branche erlaubte auch die Einführung eines Nachhaltigkeitszuschlag für die Milch, welche die Anforderungen erfüllt. Erfreulicherweise zeigte sich, dass die Konsumentinnen und Konsumenten zu ihrem Wort stehen. Die breiten Preisanpassungen wurden gut akzeptiert und führten nicht zu einem Minderkonsum.

Gerade die Tatsache, dass auch soziale Aspekte der landwirtschaftlichen Produktion und die komplementärmedizinischen Methoden berücksichtigt werden, führte zu einer sehr hohen Akzeptanz im gesamten Markt.

### Eine faire Massnahme

Die grosse Beteiligung der Produktionsbetriebe zeigt es. Solche von einer Branche gemeinsam erarbeitete und umgesetzte Massnahmen können nachhaltig funktionieren. Einerseits konnte mit dem Mehrerlös für die Bauernfamilien eine nachhaltige Einkommensverbesserung erreicht werden. Andererseits werden heute bereits über 330 Millionen Produkte mit der Marke «swissmilk green» ausgezeichnet. Auch dies ein Zeichen, dass sich die Auslobung des Standards auch für den Detailhandel lohnt.

### Margen fair verteilen!

Ein Wermutstropfen ist die Verteilung der Margen, welche lange ein sehr gut geheutes Geheimnis des Detailhandels waren und zu welchen es einige Vermutungen gab. Kürzlich wurde nun durch ein Datenleck bekannt, wie gross die Margen auf Milch und Milchprodukten bei einigen Detailhändlern effektiv sind. Es zeigte sich, dass wohl bereits vor der Einführung des grünen Teppichs zum Teil enorme Margen auf Kosten der Milchproduzentinnen und Milchproduzenten erzielt wurden, welche mit der Einführung des Branchenstandards sicher nicht kleiner wurden. Solche unfairen Praktiken passen überhaupt nicht zur Grundidee des «grünen Teppichs» und müssen in Zukunft noch genauer beobachtet werden.

### Schweizer Milch entwickelt sich immer weiter

Trotz allem stehen die Schweizer Milchproduzenten hinter der Idee, in der Branche gemeinsam vorwärtszugehen und Massnahmen auf allen Stufen zu erarbeiten, welche am Markt akzeptiert und umgesetzt werden. Aus diesem Grund arbeitet die Branche bereits jetzt daran, damit nach 2023 die Milchproduktion noch nachhaltiger und tierfreundlicher werden kann.

### Der Branchenstandard Nachhaltige Schweizer Milch

Um die Anforderungen an den Branchenstandard zu erfüllen, muss eine Milchproduzentin oder eine Milchproduzent 10 Grund- und 2 aus 8 Zusatzanforderungen erfüllen. Dies berechtigt, einen Mehrerlös von 3 Rappen pro Kilogramm Molkereimilch des A-Segmentes zu erhalten. Die Anforderungen liegen u.a. in den Bereichen Tierwohl, Tiergesundheit, Biodiversität, verantwortungsvoller Medikamenteneinsatz, GVO- und Palmölfreiheit in der Fütterung. Die genauen Inhalte der Grund- und Zusatzanforderungen, sehr transparent dargestellt, finden Sie unter folgendem QR-Code.



Finden Sie hier mehr. ▶



# Das Freudenfest

Weihnachten findet jedes Jahr zur gleichen Zeit statt. Und jedes Mal ist das hohe Fest begleitet von Tafelfreuden. Um Weihnachten herum wird gefeiert und gelacht, gebetet und konsumiert, gegessen und getrunken. Das macht Freude. Am Fest der Freude.

Jedes Jahr dasselbe Problem: Kaum sind die Weihnachtstage vorüber, rauft man sich die Haare, weil der Hosengurt um ein Loch erweitert werden muss und die Körbchen überfüllt sind. Da hilft nur fasten, abbauen, Konsumverzicht. Was man sich in der Adventszeit angefressen hat, baut man im Januar ab. Meistens jedenfalls. Das Problem kennen übrigens alle christlichen Kulturen, und das sind doch immerhin bald 2,3 Milliarden Menschen. Am stärksten ausgeprägt ist das Problem bei wohlhabenden Christen; am schlichtesten und schmalsten ist die Weihnachtsverpflegung in armen Ländern und in minderbemittelten Bevölkerungsschichten.

Bei der wohlhabenden Christenheit gleicht sich der Kalorienbedarf im Dezember und Januar meistens aus. Schlemmen im Dezember, fasten im Januar scheint eigentlich recht vernünftig. Die Wohlhabenden könnten folglich einen Ausgleich mit den Armen auslösen, indem sie einen Teil ihres Reichtums dort investieren, wo er einen bescheidenen Wohlstand bewirkt. Amen.

## Von vegan bis opulent

Ohne Weihnachtsessen ist Weihnachten nicht richtig Weihnachten. Das Weihnachtsessen ist aber nicht einheitlich geregelt. Oft kommt am Heiligen Abend, beziehungsweise Heiligabend, ein einfache Speise auf den Tisch, um dann aber am Weihnachtstag um so üppiger auszufallen. Sogar fleischlose Essen sind bekannt, meistens aber dafür mit Fisch. Geradezu vegan geht es in Grossbritannien zu und her, wenn am Heiligabend der Christmas Pudding aufgetragen wird. Er besteht aus verschiedenen Dörrfrüchten, Datteln, altem Brot, Weihnachtsgewürzen und Margarine. Die Kinder essen ihn solo, die Erwachsenen tranken ihn mit allerlei Spirituosen. Nachher geht's in die Kirche und dann ab ins Bett. Am nächsten Tag aber werden ordentlich dampfende Schüsseln und Platten aufgetragen.

Bei den sprichwörtlich geizigen Schwaben kommen am Heiligabend Saiten mit Kartoffelsalat auf den Tisch. Saiten kennt man bei uns als Wienerli. Der Name kommt von den Saitlingen, das sind Ziegendärme, in die der Metzger das Wurstbrät abgefüllt. Der Schwäbische Kartoffelsalat besteht aus Kartoffeln, Bouillon (oder Nudelwasser), Essig und Salz. Schlanker geht nicht. Anderentags ist Schäufole oder Rollschinkli mit Sauerkraut oder Dörrbohnen angesagt. Im übrigen Deutschland sind der Weihnachtskarpfen an Heiligabend und natürlich die

Weihnachtsgans gang und gäbe. Und um Berlin herum wird die ganz jut jebratene Gans meistens mit Äpfeln, Pflaumen oder Orangen gefüllt; auch in der Sauce zum Karpfen schwimmen mancherorts ein paar Rosinen drin. Süss gehört einfach zu Weihnachten.

Die Franzosen, bekanntlich die verfressenste Nation der Welt, kennen an den Weihnachtstagen kein Halten mehr. Es wird aufgetragen, bis die Tische ächzen und Bänke krachen. Selbstverständlich immer abgeschlossen mit einem Käsebuffet, Cognac und Zigarre. La grande bouffe, äh nation.

## Warten auf die Geschenke

In der Deutschschweiz hat sich das Fondue Chinoise für alle Weihnachtstage durchgesetzt. Jede Metzgerei bietet ein auf Platten schön hergerichtete Sortiment verschiedener Fleischsorten an, in sehr dünne kleine Scheibchen geschnitten, die man mit der Fonduegabel aufspießt und in köchelnder Bouillon auf den Punkt gart. Dazu eine Batterie verschiedenster «Sösseli». Auch das Rollschinkli kommt hierzulande oft zu Ehren. Unsere compatriotes romandes halten es dagegen streng nach französischem Vorbild.

Die längstdauernden Weihnachtsfeiertage kennen die Spanier. Sie beginnen am 22. Dezember mit dem «El Gordo» und enden am 6. Januar mit dem «Día de los Reyes Magos». Der Gordo ist die Ziehung der Landeslotterie. Dann sitzt ganz Spanien vor dem Fernseher, um in einer grandiosen TV-Show mitzerleben, wenn der Hauptgewinner gezogen wird und wer der Glückliche ist. 680 Millionen Euro bringt der Hauptgewinn. Oft sind Spielervereinigungen, Dorfgemeinschaften die Gewinner, die das Geld dann unter sich aufteilen. Am Heiligabend ist in Spanien der Tapas-Bummel angesagt. Die ganze Familie zieht von Restaurant zu Restaurant, nimmt da ein kleines Häppchen (Tapa) und dort ein anderes. In den Folgetagen wird weitergeschlemmt und in der Kirche Busse getan. Schliesslich erfolgt nach langem Warten die Bescherung am Día de los Reyes Magos, dem Dreikönigstag, der in Spanien ein offizieller Feiertag ist. Ein Kinderfest mit Süsigkeiten – getreu der Legende, nach der die drei heiligen Könige dem Jesuskind am 6. Januar Geschenke brachten.

## Süsser die Karpfen nie schmecken

In ganz Polen stehen in den Weihnachtstagen in allen Städten und Dörfern die Fischhändler mit riesigen Bot-





tichen voller lebender Karpfen. Die Polen holen sich hier die Grundlage für ihr Weihnachtsessen, den «Karpfen nach jüdischer Art», auf Polnisch «Karp po żydowski». Meistens wird der Karpfen lebend nach Hause gebracht und in der Badewanne oder im Waschzuber im Keller gehegt, bis er in den Kochtopf kommt. Man will ihn absolut frisch. Der Karpfen wird in einem Rübli-Zwiebel-Sud, dem Salz, Zucker, Rosinen und Mandelblätter beigegeben sind, eine knappe Stunde leise gesimmert. Er kommt schliesslich entgrätet und mit viel der süsslichen Sauce begossen in die Suppenteller. Dazu Brot und Salzkartoffeln oder Gschweltli.

Und wie haben es die Ukrainer? Wie alle orthodoxen Christen richten sie ihre religiösen Feste nach dem julianischen Kalender aus. Demnach ist zwar Neujahr nicht im Sommer, aber es zeigt sich eine Verschiebung um zwölf beziehungsweise 13 Tage. Während der allgemeine Kalender (also der gregorianische) den Weihnachtstag auf den 25. Dezember legt, ist das Christusfest bei den Orthodoxen erst am 7. Januar. Die griechischen, serbischen, russischen und ukrainischen orthodoxen Kirchen feiern also Weihnachten am 6. und 7. Januar. Weit verbreitet bei den Ukrainern ist neben dem Christbaum die Tradition, Heu in der Stube auszulegen, weil das geruchlich an die Krippe zu Bethlehem erinnert. Der Heiligabend ist fleischlos, aber anderentags wird geschlemmt und gebechert. Die ukrainischen Christen kennen noch eine Besonderheit: Sie gedenken in den Weihnachtstagen ihrer Verstorbenen und lassen sie symbolisch an der Weihnachtstafel mitessen.

Die Amis schliesslich wiederholen an Weihnachten weitgehend das, was sie genau einen Monat zuvor am Thanksgiving Day aufgetragen haben: gefüllter und gebratener Truthahn, Kartoffelgratin oder -Stock, Apfelkuchen (statt Kürbiskuchen) und Ahornsirup für die Kinder und Eggnog, ein Eierpunsch, für die Grossen. Cheers.

#### **Kaufrausch mit Glühwein**

Weihnachtsmärkte werden heute in ganz Europa, ja selbst in Japan und in den USA durchgeführt. Unter dem Motto «Kaufen nach Lust und Laune» schlendert man von Stand zu Stand und wundert sich, was man alles nicht braucht, aber doch angeboten wird. Soll man die hübsche Alpakawollkappe mit Chüngelfellrand als Geschenk für den Hausabwart kaufen? Schwierig. Eine breitschultrige Tischuhr mit Stundenschlag für auf die Chemineeablage ist etwas, das nicht alle haben. Cheminee sowieso nicht. Ein Reisiggesteck mit Landjägern, Disteln und Willisauer Ringli kennt oder will auch nicht jeder. Aber nach einem warmen Chäschüechli und zwei, drei Plastikbechern mit heissem Glühwein lockern sich die Kaufblockaden und man greift volkswirtschaftsfördernd freudig zu. Freudig? Ja! Denn Weihnachten ist das Fest der Freude. Lasst es uns geniessen. Beim Marktstand, am Familientisch und in der Kirchenbank.

**Hartmuth Attenhofer**  
Präsident CarnaLibertas

Fotografie  
Lesya Dolyuk

# Schweizer Recycling-PET stark reglementiert und sicher

Immer mehr PET-Flaschen bestehen zu 100% aus Recycling-PET. Wir begleiten heute den Weg von PET-Flaschen durch den Recycling-Prozess. Dabei zeigen wir, wie das Recycling in der Schweiz funktioniert, wie das Recycling gesetzlich geregelt ist und warum Recycling-Material für Konsumentinnen und Konsumenten genauso sicher ist wie Neumaterial.

Die PET-Flasche ist aus gutem Grund die am häufigsten verkaufte Getränkeverpackung der Schweiz. Bereits im Jahr 2014 hat das Bundesamt für Umwelt BAFU nachgewiesen, dass die PET-Getränkeflasche für Mineralwasser und Süssgetränke die sinnvollste Verpackung ist. Das dichte Sammelstellennetz und das hochwertige Recycling sind entscheidende Gründe, warum die PET-Getränkeflasche in Ökobilanz-Studien so erfolgreich abschneidet. Weil das Recycling kostenlos und dank über 60'000 Sammelstellen fast überall möglich ist, erreicht die Schweiz eine der höchsten Recyclingquoten der Welt.

## PET-Recycling – mehr als Plastik neu einschmelzen

Luft raus, Deckel drauf und rein in die PET-Sammlung – so einfach geht Recycling. Von den Sammelstellen wird das PET in eine Schweizer Sortieranlage gebracht. Dort werden durch Magnetabscheider, Laser- und Nahinfrarot-Sensoren sowie eine manuelle Nachsortierung Fehlwürfe entfernt. Die Reinheit liegt nach der Sortierung bei 99,96 Prozent.

Anschliessend werden die PET-Flaschen zu den Recycling-Anlagen nach Bilten oder Frauenfeld transportiert. Vereinfacht gesagt, werden die Flaschen dort zu sogenannten «Flakes» zerkleinert, gewaschen, getrocknet und sortiert. Für die Qualitätskontrolle werden «Flakesorter» eingesetzt, die aus der Lebensmittelindustrie stammen und auch für die Kontrolle der Reis- oder Getreideernte verwendet werden. Diese können minimale Fremdstoffe, Verunreinigungen oder Verfärbungen erkennen und gezielt aussortieren. Den Feinschliff erhalten die Flakes im «Solid Stater». In dieser Anlage werden die Flakes in einem Vakuum auf bestimmte Temperaturen erhitzt. Flüchtige Bestandteile und kleinste chemische Verunreinigungen werden so freigesetzt und entfernt. Das Resultat ist ein Granulat, das Neumaterial bezüglich Qualität und technischen Eigenschaften praktisch ebenbürtig ist.

## Recycling ist stark reglementiert

Weil das Recycling-PET für neue Getränkeflaschen eingesetzt wird, muss das Material höchste Anforderungen an die Lebensmittelsicherheit erfüllen. Darum ist das Re-

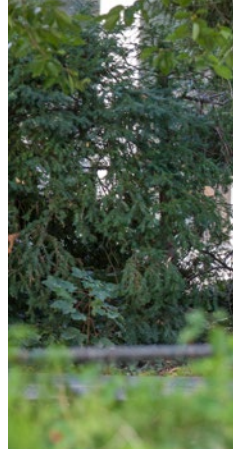
ycling von PET-Getränkeflaschen bewilligungspflichtig. In Pflichtenheften definiert das zuständige Bundesamt für Lebensmittelsicherheit BLV, welches Sammelgut rezykliert werden darf, welche Verfahren angewendet werden dürfen, wie hoch die Reinheit sein muss und wie kontrolliert wird. Die Qualität des Rezyklats wird dafür von internen und externen (kantonalen) Laboren überprüft. Nur wenn das Recycling-PET den Bestimmungen entspricht und alle Werte einwandfrei sind, wird das Material freigegeben und weiterverarbeitet.

## Keine Gefahr durch Fremdstoffe für Menschen

Trotz modernster Technik und unzähligen Sicherheitsmechanismen wird immer wieder über Studien berichtet, die Fremdstoffe in Getränken nachweisen konnten, wobei teilweise das Recycling als Ursache vermutet wird. Bei der Einordnung derartiger Studienergebnisse sind einige Punkte zu beachten.

Gelangen Fremdstoffe von der Verpackung in das Lebensmittel, wird dies als Migration bezeichnet. Für diese Migration gelten strenge Grenzwerte. Selbstverständlich enthalten diese Grenzwerte eine hohe Sicherheitsmarge und werden laufend an die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst. Die nachgewiesenen Werte lagen bisher immer deutlich unter den gesetzlichen Grenzwerten, weshalb keine Gefahr für die Konsumentinnen und Konsumenten besteht.

Weiter ist zu berücksichtigen, dass das bloße Vorhandensein eines Stoffes noch nichts über die Gefährdung aussagt. Die heutige Messtechnik ermöglicht Forscherinnen und Forschern, unvorstellbar kleine Partikel im Nano-Bereich nachzuweisen. Zur Einordnung: Ein Nanogramm entspricht 0,000 000 001 Gramm. Das bedeutet, zugespitzt ausgedrückt, dass kleinste Spuren von nahezu allen chemischen Stoffen mit genügend Messungen nachgewiesen werden können. Und selbst wenn ein Stoff nachgewiesen wird, bedeutet das nicht, dass die Verpackung der Ursprung ist. Zahlreichen Studien bestätigen, dass die meisten Fremdstoffe unabhängig von der Verpackung nachgewiesen werden können.





Der «Flakesorter» überprüft mit modernsten Sensoren jedes einzelne PET-Flake auf seine Qualität.



Recycling-PET ist für die Konsumentinnen und Konsumenten genau so sicher wie Neumaterial.



### Fazit: Recycling-PET ist sicher

Pierre Studer, Lebensmittelingenieur beim Bundesamt für Gesundheit BAG, bringt die Thematik in einem Fachartikel zum Thema Chemikalien in Trinkwasser auf den Punkt: «Betreffend Gefährdungspotential für den Menschen ist die Anwesenheit von Stoffen im Konzentrationsbereich unterhalb von einigen Mikrogramm bis Nanogramm in den meisten Fällen völlig belanglos.» Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das PET-Recycling und das Recycling-Material in der Schweiz streng reglementiert, auf dem neusten Stand der Technik und darum sicher ist. Wir alle können Getränke aus Schweizer PET-Getränkeflaschen ohne Vorbehalte genießen.

**Jean-Claude Würmli**

Geschäftsleiter PET-Recycling Schweiz

**Formaldehyd** kommt natürlich in menschlichen Zellen und in Pflanzen vor, ist aber auch als krebserregend eingestuft. Studien, die kleinste Mengen Formaldehyd in Lebensmitteln nachweisen können, schaffen es darum oft in die Schlagzeilen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hält fest, dass das Einatmen von Formaldehyd Krebs verursachen kann. «Kein Gesundheitsrisiko» besteht hingegen, wenn Formaldehyd über die Lebensmittelkette aufgenommen wird.

Das ist auch gut so, denn ein Apfel kann bis zu 0,02 Gramm Formaldehyd enthalten. Zum Vergleich: Eine 0,5-Liter-Getränkeverpackungen darf maximal 0,000 025 Gramm Formaldehyd an das Getränk abgeben. Eine Person müsste also 400 Liter maximal belastetes Wasser trinken, um derselben Belastung ausgesetzt zu sein, die der Konsum eines Apfels verursacht. An diesem Beispiel lässt sich gut aufzeigen, dass das Vorhandensein einer Substanz wenig über das Gefährdungspotenzial aussagt.



Die Ausstellung «Faszination eRecycling» zeigt auf eindrückliche Weise, wie aus Elektroschrott wertvolle Rohstoffe gewonnen werden und Schadstoffe sicher entsorgt werden. Ein interaktives Element lädt zudem dazu ein, sich als eRecyclerin oder eRecycler zu committen.



An der Olma in St. Gallen wurde SENS eRecycling von Bundespräsident Ignazio Cassis besucht. Dabei haben auch er und seine Frau Paola sich klar als eRecycler und eRecyclerin bekannt.



Vier Elektrogeräte wurden genauer unter die Lupe genommen und in ihre Einzelteile zerlegt. Die Kampagne klärt dabei auf, welche Teile davon wiederverwendet werden können und was mit jenen Teilen passiert, die nicht recycelt werden können.



Mit wenigen Angaben lässt sich auf der Circular Plattform herausfinden, was die nachhaltigste Option für ein ausgedientes Elektrogerät ist: eine Reparatur, ein Verkauf oder doch die fachgerechte Entsorgung.

# Die geheimnisvolle Welt des Elektroschrotts: Loslassen bringt's!

Ein Blick in volle Schubladen, Küchenschränke, Keller und Estriche macht deutlich: auch wenn wir für viele Elektro- und Elektronikgeräte ganz offensichtlich keine Verwendung mehr haben, sortieren wir diese nicht immer sofort aus. Warum ist das so? Warum fällt uns das Loslassen manchmal so schwer? Mit dieser Frage beschäftigen sich die aktuelle Kampagne und Ausstellung von SENS eRecycling und kommen dabei zum Schluss: auch wenn es nicht immer leicht ist – loslassen bringt's!

## Wertstoffe wiederverwenden statt verschwenden

Wenn wir es schaffen, uns von unserem Elektroschrott zeitnah zu trennen und diesen in einem Verkaufsgeschäft oder einer der über 600 SENS-Sammelstellen korrekt zu entsorgen, leisten wir einen wichtigen Beitrag an den Umweltschutz. Wir stellen damit nicht nur sicher, dass in den Geräten enthaltene Giftstoffe so entfernt werden, dass Mensch und Umwelt nicht zu Schaden kommen. Wir sorgen auch dafür, dass Ressourcen geschont und wertvolle Rohstoffe wiederverwendet werden können. Wenig ist das nicht: im Durchschnitt können 75 % eines Elektrogeräts recycelt werden.

## Sensibilisierung, Virtual Reality und spannende Einblicke ins eRecycling

Wie das Recycling von alten Kühlschränken, kaputten Stehlampen und defekten Stabmixern genau funktioniert und wie es überhaupt möglich ist, dass aus Elektroschrott am Ende wertvolles Eisen, Aluminium und sogar Gold wird, zeigt SENS eRecycling in der interaktiven, mobilen Ausstellung «Faszination eRecycling», welche zuletzt im Oktober an der OLMA von Ignazio Cassis und seiner Frau besucht wurde und im kommenden Jahr durch die Schweiz touren wird.

Herzstück der Ausstellung sind spektakuläre 360-Grad-Filme, welche die Besucherinnen und Besucher mittels Virtual-Reality-Brillen hautnah in die geheimnisvolle Welt des Elektroschrotts eintauchen lassen. Sich virtuell mitten in einem Recyclingbetrieb befindend, kann man sich auf eindrückliche Art von innovativen Technologien begeistern lassen, auf Tuchfühlung mit modernsten Maschinen gehen und zusehen, wie im Zusammenspiel mit präziser Handarbeit Schadstoffe aus Altgeräten entfernt und kostbare Rohstoffe gewonnen werden.

Begleitet wird die Ausstellung von einer schweizweiten Online-Kampagne mit unkonventionellen Ansichten von Elektrogeräten, spannenden Informationen rund ums eRecycling sowie einer dreiteiligen Filmserie über den Recyclingprozess.

## Elektrogerät loslassen – aber wie? Eine Circular Plattform zur Stärkung der Schweizer Kreislaufwirtschaft

Das Recycling ist oft die letzte gute Tat, die man für ein ausgedientes Elektrogerät tun kann. Doch ist das Recycling in jedem Fall die beste Option? Vielleicht wäre es sinnvoll, ein defektes Gerät noch zu reparieren? Oder ein ungenutztes Gerät weiter zu verwenden statt zu entsorgen? Was ist wann ökonomisch und auch ökologisch sinnvoll, und wie können sich Konsumenten neutrale und kompetente Antworten auf solche Fragen holen? Dafür hat SENS eRecycling einen ersten Prototypen der Circular Plattform entwickelt. Mit nur drei Klicks über die Art, den Zustand und das Alter eines Elektrogeräts können Konsumentinnen und Konsumenten ganz einfach in Erfahrung bringen, welcher der beste Verwendungszweck ist. Vielleicht lohnt sich ein Verkauf, eine Reparatur, oder ist doch die umweltgerechte Entsorgung sinnvoll? Ziel der Plattform ist es, die Nutzungsdauer von Elektrogeräten zu verlängern und so einen aktiven Beitrag zur Stärkung der Schweizer Kreislaufwirtschaft zu bieten.

Mehr Informationen:  
[www.eRecycling.ch](http://www.eRecycling.ch)

## Über SENS eRecycling

SENS eRecycling ist die Schweizer Expertin für die nachhaltige Entsorgung von ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten im und um das Haus, Leuchtmitteln und Leuchten, Photovoltaik sowie Antriebs- und Industriebatterien. Mit hohen Qualitätsansprüchen trägt die Stiftung SENS massgeblich dazu bei, Standards im eRecycling zu setzen. Die im SENS-Rücknahmesystem erbrachten Leistungen werden über die marktconforme vorgezogene Recyclinggebühr (vRG) finanziert. 1200 Hersteller, Importeure und Händler, mehr als 600 Sammelstellen sowie über ein Dutzend Recyclingbetriebe sind dem SENS-Netzwerk angeschlossen.

SENS eRecycling ist Mitglied bei Swiss Recycling und dem weltweiten Kompetenzzentrum für Elektroschrott, WEEE Forum. Im Jahr 2020 feierte SENS eRecycling ihr 30-jähriges Bestehen. Mehr Infos auf [eRecycling.ch](http://eRecycling.ch).

# Innovation Awards von Promarca: Applaus für Magnum und Enertea!

Zum fünften Mal verlieh Promarca, der Verband der Markenartikelunternehmer, am Forum in Interlaken zwei Innovation Awards. Die Schweizer Konsumenten haben Magnum Almond Remix aus dem Hause Unilever als beliebtestes Produkt unter den zwölf umsatzstärksten Neulancierungen ausgewählt; sie sind die Gewinner des Awards Promarca «Star of the Year». Mit dem Promarca «Explorer of the Year» wurde das überraschendste, neuartigste und innovativste Konzept prämiert. Eine fünfköpfige Expertenjury hat «Enertea» von Rivella als neuartigste Innovation unter den 17 Bewerbungen auserkoren.

Innovation ist für Markenunternehmen überlebensnotwendig, und das weiss die Markenartikelindustrie. Darum investiert sie in Forschung und Entwicklung und lanciert jedes Jahr Tausende neuer Produkte; im letzten Jahr waren es sage und schreibe 7'244. Mit der Verleihung der Innovation Awards sollen die Promarca-Mitglieder für deren Innovationskraft belohnt werden. Die Innovation

Awards wurden während des Dinners feierlich von Promarca-Präsidentin Monique Bourquin übergeben.

## «Star of the Year 2022» – Favorit der Schweizer Konsumenten

Die Schweizer Konsumenten haben ihren Favoriten gewählt. 1'000 Konsumentinnen und Konsumenten wurden durch NielsenIQ (Switzerland) GmbH befragt und sind sich einig – ihr Favorit ist «Magnum Almond Remix» aus dem Hause Unilever. Thierry Mousseigne, CEO Unilever Schweiz, nahm strahlend den Preis entgegen. «Wir freuen uns riesig über die Auszeichnung «Star of the Year» und dass wir auch mit unserer diesjährigen Magnum Innovation so vielen Schweizer Konsumenten und Konsumentinnen einen ganz besonderen Genussmoment im Alltag schaffen konnten. Wir arbeiten jedes Jahr als Team gemeinsam mit unseren Partnern an spannenden Glacé-Innovationen, da ist solch eine Wertschätzung natürlich ein ganz besonders schönes Lob.»



### Top 12:

1. Magnum Almond Remix
2. Kägi Praliné des Alpes
3. Frisco Extrême Cookie Cone Caramel
4. Zweifel Kezz Indian Pepper & Sea Salt
5. Volvic Essence Lime-Cassis
6. Lenor Frische Baumwollblüte
7. Focus Water Calm Rhubarb & Raspberry
8. WC-Ente Total Aktiv Gel Foral Moon
9. Nivea Sun Luminous630® Anti Pigmentflecken Sonnenschutz LSF 50
10. Valaisanne Sans Alcool
11. Möhl Cider Clan Spritz Apple Cider
12. Pampers Harmonie Aqua Baby Feuchttücher

## «Explorer of the Year 2022» – neuartige und überraschendste Innovation

Zum ersten Mal in der Geschichte des Schweizer Traditionsunternehmens lanciert Rivella eine neue Produktlinie unter ihrer Flaggschiff-Marke Rivella ausserhalb der kohlenensäurehaltigen Milchserum-Erfrischungsgetränke. Enertea by Rivella basiert auf Tee und vereint energispendende Pflanzen aus Südamerika mit sorgfältig ausgewählten Schweizer Alpenkräutern.

Angefangen hat der Entwicklungsprozess vor über drei Jahren, als die Innovationsabteilung der Rivella Group in mehreren konsumentenorientierten Studien die relevantesten Getränketrends analysiert hat. Die Marktforschungen haben gezeigt, dass es im schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag immer wieder Momente gibt, wo man sich müde und unkonzentriert fühlt. Herkömmliche Muntermacher wie Kaffee und klassische Energydrinks wirken aber oft nur sehr kurzfristig und enthalten zudem viel Zucker, künstliche Inhaltsstoffe oder sind nicht gut für den Magen.

Auf diese Konsumentenbedürfnisse nach einer besseren Lösung hat Rivella mit der Innovation Enertea reagiert und ein 100% natürliches Aktivierungsgetränk auf Teebasis lanciert, welches – durch das hohe Level an pflanzlichem Koffein – langanhaltend und nachhaltig wirkt. Der Koffeingehalt entspricht jenem von 2-3 Tassen Espresso oder eines herkömmlichen Energydrinks. Kombiniert werden die südamerikanischen Wunderpflanzen mit einer sorgfältigen Auswahl hochwertiger Schweizer Bio-Alpenkräuter, die für den bekannten, heimischen Geschmack und einen Brand Fit zur Schweizer Traditions-marke Rivella sorgen.

Bei allen Kriterien (Mut und Risiko, ökonomischer wie auch ökologischer Wert sowie Relevanz für den Verbraucher) hat das Produkt von der Explorer-Jury die Höchstnoten erreicht. Die Jury war sich einig, dass diese Innovation den 1. Preis verdient hat!

Erland Brügger, CEO Rivella Group, nahm den Explorer of the Year 2022 am Forum stolz entgegen: «Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung, die ich in erster Linie als grosses Kompliment an unser ganzes Team verstehe. Mit viel Fleiss, Akribie und Herzblut haben unsere Mitarbeiter das Konzept von Grund auf entwickelt und zur Marktreife gebracht. Als Schweizer KMU haben wir mit Enertea unsere Innovationskraft unter Beweis gestellt und den Konsumenten eine natürliche und leichte Alternative zu herkömmlichen Energy-Getränken geliefert.»

«Alpro Shhh... This is not M\*lk» von Danone schaffte es auf den 2. Platz, und «Taft Overnight Wunder» von Henkel & Cie. belegte den 3. Rang.

Das Schweizerische Konsumentenforum kf gratuliert allen Preisträgern herzlich!



### Expertenjury:

Karin Frick, Leiterin Research Gottlieb-Duttweiler-Institut (GDI); Dominique Locher, Unternehmer & Digitalpionier; Christoph Meister, Geschäftsführer BGW AG; Daniel Krebsler, Managing Director Hyve Innovation Switzerland; Yannick Bächtold und Estelle Arnold, Konsumenten Generation Z.

**Promarca**, gegründet 1929, vertritt die Interessen von 105 Markenartikelunternehmen im Konsumgüterbereich in der Schweiz. Diese Markenunternehmen erwirtschaften einen Jahresumsatz von rund 12,3 Milliarden Schweizer Franken, inkl. Export. Mit den weltweit geführten Einheiten mit Sitz in der Schweiz schafft die Markenartikelindustrie über 30'000 Arbeitsplätze. Die Hersteller von Markenartikeln setzen Massstäbe in der Innovation und in der Produktkompetenz, an denen sich die Konkurrenz orientiert. 2021 lancierten die Promarca Mitglieder in der Schweiz 7'244 neue Markenprodukte. Sie investieren jährlich sehr hohe Millionenbeträge in den Standort und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Schweizer Volkswirtschaft.

# Entspannt und umweltfreundlich reisen mit dem Nachtzug





Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie es wäre, bei Ihrer nächsten Reise in Europa völlig entspannt am Ziel anzukommen, keine zeitraubenden Zollkontrollen zu passieren und nicht lange auf das Gepäck warten zu müssen? Wenn nicht, lohnt sich der Gedanke, diese nächste Reise nicht mit dem Flugzeug, sondern mit einem Nachtzug zu unternehmen. Seit einigen Jahren erleben die Nachtzüge in Europa eine Renaissance – und die Bahnen in Europa bauen die Nachtzugverbindungen kontinuierlich aus.

Jahrelang fristeten die Nachtzüge in Europa ein Mauerblümchen-Dasein. Unattraktive Verbindungen, lange Reisezeiten und veraltete Züge – dieses Image schienen die Nachtzüge nicht mehr wegzukriegen. Nach einer langen Baisse verzeichnen jedoch die Nachtzüge in einigen europäischen Ländern einen nicht ganz erwarteten Aufschwung, der nur während der Corona-Pandemie vorübergehend gedämpft wurde. Konkret ist die Nachfrage bis 2019 kontinuierlich gestiegen – aus der Schweiz wurden vor allem Destinationen wie Hamburg, Berlin und Wien immer stärker nachgefragt. Und es kam noch besser: im laufenden Jahr kann man bereits von einem eigentlichen Nachtzug-Boom sprechen, wie Werner Ebert, der Verantwortliche für das Nachtzuggeschäft der SBB, bestätigt. So sind die Buchungszahlen 2022 nach einem noch schwachen ersten Quartal laut Ebert in diesem Jahr teilweise sogar über dem Rekordjahr 2019, insbesondere die Evergreens Berlin, Hamburg und Wien. Sehr erfreulich entwickelt hat sich zudem Amsterdam als Nachtzugdestination, welche im Dezember 2021 lanciert wurde. Ich hatte das Glück, an einer Testfahrt von Zürich nach Amsterdam im November 2021 dabei sein zu dürfen. Mein persönliches Fazit: Ich bin nach einer zwar langen, aber angenehmen Fahrt erholt und entspannt in Amsterdam angekommen; und für mich ist klar: Ein Flug über diese Distanz wird für mich in Zukunft ein no go sein.

Neben diesen vier «Hit-Destinationen» bietet die SBB zusammen mit ihrem Kooperationspartner ÖBB, dem Leader im europäischen Nachtzuggeschäft, ab Zürich noch weitere Destinationen wie Graz, Prag, Budapest oder Zagreb an. Die Gründe für die Renaissance und den anhaltenden Erfolg der Nachtzüge sind vielfältig: einerseits bieten Nachtzüge ein komfortables Reisen mit dem grossen Vorteil an, nach einer Nachtfahrt ausgeruht an der Zieldestination im Zentrum einer grösseren Stadt anzukommen. Andererseits entspricht das Reisen mit dem Nachtzug dem Zeitgeist mit der zunehmenden Sensibilisierung in Bezug auf klimafreundliches Reisen und deutlicher Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstosses. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoss einer Bahnreise entspricht etwa 10% vom Ausstoss im Vergleich zu einer Flugreise. Vor diesem Hintergrund haben unter anderem die Billigflieger in Europa an Attraktivität verloren. Insbesondere bei der jüngeren Generation sind Städtetrips mit dem Flugzeug seit einiger Zeit nicht mehr en vogue.

Der für die SBB und andere europäische Bahnen erfreuliche Zuwachs hat im laufenden Jahr dazu geführt, dass etliche Verbindungen, zum Beispiel von Zürich nach Hamburg, vor allem während der Hochsaison sehr oft ausgebucht waren. Der Hauptgrund liegt in der Tatsache, dass im Nachtzuggeschäft die Kapazitäten limitiert sind. Während bei den Tagesverbindungen mehrere Züge pro Tag mit mehr Sitzplätzen als ein Nachtzug verkehren, kann täglich nur eine Nachtverbindung angeboten werden. So verfügt beispielsweise der Nachtzug nach Amsterdam über rund 250 Schlaf- und Liegewagenplätze, während ein ICE-Zug über rund 700 Sitzplätze verfügt. Die SBB empfiehlt deshalb ihren Kundinnen und Kunden, eine Reise wenn möglich nicht am Wochenende durchzuführen und so früh wie möglich zu buchen. Um der steigenden Nachfrage in Zukunft gerecht zu werden, baut die SBB zusammen mit der ÖBB das Nachtzuggeschäft ab der Schweiz weiter aus. Der nach Wien zweitgrösste Hub – Zürich HB – wird dadurch noch attraktiver für das Nachtzuggeschäft. Konkret werden ab dem 12. Dezember des laufenden Jahres statt wie bisher nur ein Zug zwei separate Züge nach Berlin und Hamburg angeboten. In der Verbindung nach Berlin werden zudem neu die Destinationen Leipzig und Dresden bedient, gleichzeitig wird der Zug mit drei Wagen nach Prag weitergeführt. Für eine Reise in die tschechische Hauptstadt können die Reisenden nun sogar zwei Reisevarianten wählen: Einerseits die Verbindung über Leipzig und andererseits über Linz in Österreich.

Das europäische Nachtzuggeschäft soll auch in Zukunft attraktiv bleiben und weiter ausgebaut werden. So haben ein paar europäische Staaten und Bahngesellschaften wie die SBB, die österreichische ÖBB, die Deutsche Bundesbahn (DB) oder die niederländischen Staatsbahnen (NS) und die französische SNCF vor rund zwei Jahren eine Absichtserklärung unterzeichnet mit dem Ziel, das Angebot an Nachtzugverbindungen weiter auszubauen. Wichtige Projekte wurden bereits umgesetzt. So können Reisende seit rund einem Jahr direkt mit dem Nachtzug von Wien in die französische Metropole Paris oder nach Amsterdam fahren. Weitere Informationen: [www.sbb/Nachtzüge.ch](http://www.sbb/Nachtzüge.ch)

**Stephan Wehrle**  
Fachbeirat kf

# Geschirrspüler oder Handwäsche?

«Wäsch doch das Gschirr schnäu vo Hand ab, Schätzu, mier münd spare.»  
«Äbe drum rum ig z Gschirr inä Spüaler, Häsu!»

Ein bei Paaren beliebtes Streitthema ist die Frage nach der richtigen Handhabung des Geschirrspülers bzw. ab welcher Menge Schmutz-Geschirr ein Spüler überhaupt Sinn ergibt. Die Meinungen darüber gehen weit auseinander: während einige das Geschirr nach dem Essen sofort von Hand abwaschen («Die paar Teller putz i selbscht»), tendieren andere eher dazu, den Spüler für jede Kleinigkeit zu benutzen («Der braucht ja kaum Strom und Wasser»). Was gilt?

## Neue Generation von Geschirrspülern

Haushaltsgeräte für die Küche haben in den letzten Jahren punkto Strom- und Wassereinsparungen grosse Sprünge gemacht. Heutige Kühlschränke bspw. verbrauchen so wenig Energie, dass die EU die Energieklassen neu definieren musste, da die Geräte «zu gut» für die Energie-Skala geworden waren. Ähnlich verhält es sich mit heutigen Geschirrspülern, die wesentlich weniger Wasser verbrauchen als ihre Vorgänger. Ein Spüler der neuen Generation verbraucht durchschnittlich acht bis zehn Liter Wasser pro Waschgang, das sind im Schnitt fünf Liter weniger als noch vor zehn Jahren.

Es stellt sich die Frage, ob diese modernen Geräte die konservative Handwäsche obsolet machen.

## Handwäsche

Eines vorweg: Die traditionelle Handwäsche ist in gewissen Fällen nach wie vor sinnvoll, hat jedoch bezüglich Wasserverbrauch gegenüber einem Geschirrspüler der heutigen Generation einen immer schwereren Stand. Denn wer sein Geschirr von Hand abwäscht, wird in der Regel das Waschbecken mit Wasser füllen wollen. In einem Selbsttest wurde das Becken nur zu einem Drittel gefüllt, und selbst dies benötigte bereits sieben bis acht Liter Wasser. Rechnet man noch hinzu, dass das «gewässerte» Geschirr anschliessend noch unter fliessendem Wasser abgespült wird, summiert sich der Wasserverbrauch schnell auf über 10 Liter und mehr.

Handwäsche eignet sich darum vor allem für wenig Geschirr, das dringend gewaschen werden muss. Wenn sich jedoch das schmutzige Geschirr in der Küche auftürmt, ist der Geschirrspüler im Vorteil – wenn man es mit dem Vorspülen nicht übertreibt!

## Vorspülen oder nicht?

Obwohl ein Geschirrspüler durchschnittlich weniger Wasser verbraucht als die traditionelle Handwäsche, kann sich die Kosten-Nutzen-Rechnung doch noch zu Ungunsten des Geschirrspülers wenden. Dann nämlich, wenn man zu exzessiv vorspült. Dabei wäre es in den meisten Fällen gar nicht nötig, mit Wasser vorzuspülen.

Grosse Essensreste, die festkleben, können von Hand oder mit einem Haushaltspapier vom Teller gewischt werden. Hat sich einmal etwas eingebrannt oder ist etwas stärker verklebt (weil es tagelang herumgelegen hat), bietet es sich an, das Eingebrannte eine Stunde in kaltes Wasser mit wenig Spülmittel einzulegen, bevor der Geschirrspüler zum Einsatz kommt. Dass man die Spüler bei gröberen Verklebungen mit Vorspülen unterstützen muss, liegt an der Gesetzgebung: Die vorgeschriebenen Energie- und Wasserprogramme zwingen die Spüler, mit viel weniger Wasser zu arbeiten als früher.

## Reinigung des Geschirrspülers

Um unangenehmen Gerüchen im Spüler vorzubeugen, empfiehlt es sich, einmal monatlich die Hygiene-Funktion zu benutzen, die in praktisch allen neuen Geräten vorzufinden ist. Die regelmässige Maschinenreinigung beugt nicht nur Gerüchen, sondern auch der Keimentwicklung vor. Die Hygiene-Funktion erhitzt das Wasser auf über 70°C (gewisse Keime sterben erst dann ab) und verbraucht durchschnittlich ca. 6 Liter Wasser. Trotz dieses Zusatzverbrauchs an Wasser und Energie ist der Spüler im Direktvergleich mit der Handwäsche immer noch sparsamer als die traditionelle Handwäsche.

**Dominique Roten**  
Product Manager  
FORS AG



### FORS AG

Die FORS AG ist ein nationaler Anbieter von Haushalts- und Gewerbegeräten im Bereich «Kühlen, Kochen, Waschen» und hat ihren Hauptsitz in Studen / BE. Das Schweizer Familienunternehmen mit mehr als 40 Jahren Erfahrung und über 100 Mitarbeiterinnen hat eigene Werkstätte, Lagerhallen, Schulungsräume und Showrooms in Baar / ZG, Bironico / TI, Crissier / VD und Studen / BE.

# Babettes Schlusswort



Ich weiss nicht, welchen Jahrgang Sie haben. Ich schätze aber, dass Sie entweder der Silent Generation, den Baby-boomers oder den sogenannten Slackers, der Generation X, angehören. Wohl kaum Y, den Millenials, oder Z, den Digital Natives oder gar Alpha, nicht wahr? Nun denn, wir haben alle schon ein schönes Päcklein an Lebenserfahrung im Rucksack. Darauf können wir durchaus anstossen. Am liebsten, was mich betrifft, mit einem Glas Champagner.

Soeben können wir allerdings lesen, dass die Champagnervorräte der Produzenten zur Neige gehen. Ein unschöner Nebeneffekt der Corona-Pandemie? Weit gefehlt. Wie vor einhundert Jahren, während der «roaring Twenties», feiern luxuriöse Parties ein Revival. Und dies trotz oder gerade wegen der unsicheren Weltwirtschaft, des Ukrainekrieges, der drohenden Energiemangellage. Wir befinden uns zum Beispiel am Vorabend einer drohenden Strommangellage. Wir befinden uns am Vorabend eines gewaltigen Arbeitskräftemangels. Wir befinden uns in einer weltpolitischen Situation, die wir uns, nach siebzig Jahren Frieden in Europa (Balkankrieg und Irlandterror ausgeblendet) nicht hätten vorstellen können.

Irre Diktatoren – ich nenne die bekanntesten: Putin, abgewählter Trump, Kim Jong-Un, Erdogan – versetzen uns in diffuse oder konkrete Ängste. Es sieht nicht gut aus. Sage sogar ich, die Berufsoptimistin. Wir tun gut daran, uns jetzt schon auf Einschränkungen, auf Teilen, auf Zusammenrücken einzustellen. Darauf, dass wir nicht mehr alle zwei Jahre ein neues Auto oder Handy erstehen können. Dass lange Wartezeiten auf Produkte aller Art normal und nicht mehr die Ausnahme sind. Dass das riesige Sortiment an in- und ausländischen Lebensmitteln nicht mehr in diesem Ausmass vorhanden sind. Billigbilligbillig? Wird es nicht mehr geben. Preiserhöhungen aller Art sind bereits Alltag. Genüssliches viertelstündliches heisses Duschen, warme Raumtemperaturen bei klirrende Aussenkälte werden Luxus sein. Der Bund hat soeben eine Empfehlung publiziert, wonach sich die Bürger unseres Landes mit genügend Bargeld in kleinen Scheinen eindecken sollen, denn auch Bancomaten werden nicht mehr um die Uhr funktionieren. Auch der Notvorrat für mindestens eine Woche wird dringlich empfohlen. Zurückstecken, verzichten können: wer das beherrscht, wird im Vorteil sein.

Ich hoffe, dass ich damit keine Weltuntergangsstimmung verbreitet habe. Denn bald ist Weihnachten. Und da wollen wir doch mit unseren Lieben auf eine hoffnungsvolle Zukunft anstossen. Was mich betrifft, am liebsten mit einem Glas Champagner. Prost!



## Impressum

### Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum  
Belpstrasse 11  
3007 Bern

Tel. 031 380 50 30

info@konsum.ch

Twitter: @kf\_schweiz

www.konsum.ch

### Redaktion

Carl-Philipp Frank  
Assistent Kommunikation

### Gestaltung

Fruitcake Werbung+Presse AG

### Druck

Beat Winnewisser  
Rubmedia AG, Bern

### Auflage

1'500 Stk.

### Beratung

Tel. 031 380 50 34  
beratung@konsum.ch

### Präsidentin/Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

### **kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.**

Das kf hat sich entschieden, die Genderdiskussion zugunsten Wesentlicherem auf später zu verschieben.

In unserem Magazin finden Sie keine \*, keine: und auch keine Binnen-i. Wir setzen auf generisches Maskulinum und stehen dazu.